

صحت اور یوگ آسن



صحت اور یوگ آسن

جس میں صحت برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہدایات اور یوگ آسن
کے طریقے آسان اور عام فہم زبان میں درج کئے گئے ہیں

ایک پرسدھ یوگی کی قلم سے

ملنے کا پتہ - آریہ بک ڈپو لوہاری گیٹ لاہور

بار اول ایک ہزار قیمت ۱۲

پبلشر:۔ سوامی گوپال داس گوپال کٹیا انڈال

پرنٹر:۔ حافظ محمد اسماعیل حجازی پرنٹنگ پریس لاہور

دو دو باتیں

یوں تو اردو زبان میں یوگ آسن کے متعلق متعدد کتب شائع ہو چکی ہیں اور فروخت ہو رہی ہیں۔ مگر وہ تمام کی تمام یا تو نامکمل ہیں یا بالکل ہی معمولی نیز اُن میں وہ ضروری باتیں جن کا یوگ آسن کرنے والوں کو جاننا نہایت ضروری ہے۔ درج نہیں کی گئیں۔ جن کے باعث اُردو دان اصحاب یوگ آسن سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔

مندرجہ بالا باتوں کو مدنظر رکھ کر اس مقبول عالم سود سنتھ اور یوگ آسن نامی ہندی کتاب کو مصنف کی خاص اجازت سے اردو جامہ پہنایا گیا ہے۔ ہندی میں اس کتاب کے کئی ایڈیشن شایع ہو کر فروخت ہو چکے ہیں اور تا ہنوز بھی ہندی زبان میں اس کتاب کی ازحد مانگ ہے۔

اس کتاب میں جو ہدیہ ناظرین ہے جسم کی بناوٹ۔ تندرستی قایم رکھنے کے آسان اور عام فہم طریقے۔ بیماریاں اور موجودہ طریقہ علاج انسان کے لئے بہترین اور آسان ورزش۔ اور اس کے طریقے خوراک کا بہترین استعمال دودھ اور میوہ جات کے خواص علاوہ بریں دیگر ضروری امورات جن کا ہر متلاشی صحت کے لئے جاننا ضروری ہے درج کئے گئے ہیں جن پر عمل کرنے سے انسان اپنی زندگی بڑھا سکتا۔ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکتا۔ اور نیز بیماریوں سے نجات حاصل

کر سکتا ہے۔

نہ صرف مندرجہ بالا باتوں پر ہی اس کتاب میں روشنی ڈالی گئی ہے بلکہ اس میں یوگ آسن کرنے کی آسان ترکیبیں۔ بمعہ ضروری ہدایات درج ہیں کتاب باتصویر شایع کی گئی ہے۔ تاکہ یوگ آسن کرنے کے خواہشمند اصحاب تصویر کو سامنے رکھ کر جو بھی آسن چاہیں آسانی سے کر سکیں۔

مجھے امید کامل ہے کہ ناظرین اس کتاب کے مطالعہ سے نہ صرف خود خاطر خواہ فائدہ اُٹھانے کی کوشش کریں گے۔ بلکہ اس کی زیادہ سے زیادہ جلدیں خرید کر اس کتاب کی اشاعت میں ہاتھ بٹا کر پبلشرز کی حوصلہ افزائی کریں گے۔ تاکہ وہ ہیچو قسم کی اور دیگر دھارمک کتب اردو لباس میں شایع کر کے اردو دان اصحاب کی بیش از بیش خدمت بجا لا سکیں۔

لاہور
یکم ستمبر ۱۹۳۸

خیر اندیش
"نقاش فطرت"

ضروری التماس

پہلے نہ مجھے آسنوں کے فوری اثر کا ہی علم تھا۔ اور نہ اُن پر میرا اعتقاد ہی تھا۔ اعتقاد نہ ہونے کا ایک باعث یہ بھی تھا۔ کہ شہروں میں کبھی کبھی بازاروں میں آسن لگا کر پیسہ مانگنے والے فقیروں کو دیکھا کرتا تھا۔ اب بھی دیکھتا ہوں۔ مگر اُن کے جسم یا چہرے پر کوئی ایسا فوری اثر سوائے اس کے کہ وہ اپنے اعضا یا قوا کو اپنی مرضی کے مطابق موڑ سکتے ہیں — نہ پاتا تھا۔ اس کا باعث بھی میری محض ناواقفیت تھی۔ کیونکہ میں ان بھکاری عاملوں کی ناستقل مزاجی اُنکے آسنوں کے کرنے۔ اور جگہ کے درست نہ ہونے خوراک کی طرف خاص خیال نہ رکھنے اور ان کے بے اصولے پن کی طرف توجہ نہ دیتا تھا۔ اور یہ صحیح بھی ہے۔ کہ مندرجہ بالا باتوں کی موجودگی میں کوئی بھی شخص آسنوں کے قدرتی راز کا احساس نہیں کر سکتا۔

آمدم برسر مطلب۔ خیر ادھر کچھ سالوں سے تندرستی کے بارے میں کچھ اچھی اچھی کتابیں میرے مطالعہ میں آئیں اور ساتھ ہی مجھے ہٹھ یوگ پردیپکا نامی کتاب نیز کچھ آسنوں اور پرانایام کے

متعلق کتابوں کے مطالعہ کا فخر حاصل ہوا۔ نیز میں نے اپنے ایک دوست کو بھی جو بہت موٹے تازے اور تندرست ہیں آسنوں کی لگا تار مشق کرتے ہوئے دیکھا۔ اور ان کی زبان سے آسنوں کی تعریف سنی۔ اس سے متاثر ہوکر جب میں نے کتابوں کا مطالعہ کرنا اور ان کی خود مشق کرنا شروع کیا۔ تو اُن کا فوری اثر دیکھ کر میرا اعتقاد اُن پر اور بھی بڑھ گیا۔ اور میرا پختہ یقین ہو گیا کہ اگر آسنوں کو درست طریقے کے مطابق کیا جائے تو اس سے انسان کی جسمانی صحت کو خاطر خواہ فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ نہ صرف انسان کی صحت کو ہی فائدہ پہنچاتے ہیں۔ بلکہ اُن کے کرنے سے انسان کو روحانی طاقت بھی نصیب ہوتی ہے۔ اور یہ انسان کی عمر کو دراز کرنے والے ہوتے ہیں آسنوں کے ساتھ اُن دیگر باتوں کا جو تندرستی قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔ بہت گہرا تعلق ہے۔ ان باتوں کے جانے بغیر منزل مقصود پر پہنچنا محال ہے۔ میں نے الگ الگ تندرستی۔ نیز آسن یوگ کے متعلق تحریر کردہ متعدد کتب کا مطالعہ کرکے یہ محسوس کیا کہ ایک ایسی کتاب ہونی چاہیئے۔ جس میں مندرجہ بالا تینوں باتیں درج ہوں تو اس کتاب کے مطالعہ سے بہت کچھ فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ اگر تندرستی کے متعلق دیگر ضروری باتوں کو مدنظر رکھ کر آسنوں کی مشق کی جائے تو وہ فوراً اپنا اثر دکھلاتے ہیں۔ چنانچہ ان ہی خیالات کو مدنظر رکھ کر میں نے یہ کتاب لکھی ہے۔ کتاب بہت ضخیم نہیں ہے۔ مگر کوشش یہ کی گئی ہے کہ اس میں وہ خاص خاص باتیں مختصر الفاظ میں جو صحت برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہیں درج کی جائیں۔ تاکہ صحت کے متعلق ان تمام باتوں سے واقفیت ہو جائے نیز آسنوں کی مشق سے بھی انسان اپنے جسم کو تندرست رکھ سکے تندرستی کے متعلق ان ضروری باتوں سے واقفیت ہو جانے پر۔ اگر انسان آسنوں کی

مشق کرے تو کیا کہنا ایک مل کر گیارہ اور سونے میں سہاگے کی بات دکھلائی دے۔

کتاب میں پہلے جو کچھ جسم کے بارے میں لکھا گیا ہے۔ اس کے مطالعہ کرنے اور اس کے بعد آسنوں کے بارے میں پڑھنے سے یہ بات بخوبی معلوم ہو جاتی ہے کہ دیگر قسم کی ورزشوں اور علاجوں کی نسبت آسن انسان کے لئے نہایت مفید ہیں۔

اس کتاب کے مطالعہ سے مرد و زن ہر دو فائدہ اُٹھا سکتے ہیں مردوں کی طرح مستورات کو بھی آسنوں کی مشق کرنی چاہیئے۔ تندرستی قائم رکھنے نیز امراض سے نجات حاصل کرنے کے علاوہ آسنوں سے مستورات کو ایام حمل میں جو تکالیف پیش آتی ہیں وہ تکالیف بھی دور ہو جاتی ہیں۔ مگر مستورات کو تمام آسن نہیں کرنے چاہئیں۔ ایام حمل میں اُنہیں کوئی بھی آسن نہیں کرنا چاہیئے۔ اُنہیں مندرجہ ذیل آسن بالکل کرنے ہی نہیں چاہئیں۔

آسن نمبر ۶ آسن نمبر ۱۰ و ۱۵ - ۲۱ - ۲۵ - ۲۹ - ۳۱ - ۳۵

ایام حمل میں آسن نمبر ۱۱ - ۱۸ - ۱۹ - ۲۳ - ۳۶ کئے جا سکتے ہیں مگر سات مہینہ کے بعد تمام آسن چھوڑ دینے چاہئیں۔ ہاں شو آسن ہمیشہ کیا جا سکتا ہے۔ یوں تو آسن بیشمار ہیں۔ مگر اس خوف سے کہ کتاب بہت ضخیم نہ ہو جائے صرف نہایت ضروری اور مفید آسن ہی درج کئے گئے ہیں۔ کتاب ہذا میں آسنوں کی کوئی خاص ترتیب نہ رکھ کر صرف وہی آسن دیئے گئے ہیں۔ جو انسان کے لئے نہایت مفید ہیں۔ اور آسانی سے کئے جا سکتے ہیں آسنوں کے کرنے میں جلدی نہ کرنی چاہیئے۔ تمام آسن آہستہ آہستہ احتیاط سے نیز اپنی طبع نیز طاقت اور بے طاقتی کا خیال کر کے ترکیب پڑھ کر اور تصویر کو

سامنے رکھ کر کرنا چاہیئے تمام انسانوں کو تمام آسن کرنے ضروری نہیں - جس کو جو آسن مفید ہو- اسے وہی آسن کرنا چاہیئے۔

آخر میں مؤدبانہ درخواست ہے کہ عامل آسنوں کے کرنے سے پہلے ضروری گذارش کا بغور مطالعہ کرے- اگر مندرجہ بالا ترکیبوں کے مطابق تصویر دیکھ کر آسنوں کے بارے میں پوری واقفیت ہو جانے پر آسنوں کی مشق کی جائے اور تندرستی کی طرف خاص توجہ دیجائے- تو عامل کو ان سے پورا پورا فائدہ حاصل ہوگا- اور ساتھ ہی مصنف کتاب ھذا کی محنت بھی رائیگاں نہ جائیگی۔

خیر اندیش
"مصنف"

صحت اور یوگ آسن

ہمارا جسم

جب ہم اپنے جسم کو ٹٹولتے ہیں تو اُسے ہم کہیں سخت اور کہیں ملایم پاتے ہیں۔ بات یہ ہے۔ کہ جس طرح کسی مکان کو درست طور پر قایم یا برقرار رکھنے کے لئے لوہے۔ پتھر یا اینٹوں کے ستون لگانے پڑتے ہیں۔ اُسی طرح اس فانی جسم کو قایم یا برقرار رکھنے کے لئے اسی قسم کی چیزوں کی ضرورت ہے اس جسم کے اندر جو سخت چیز معلوم ہوتی ہے۔ وہ ہے۔ ہڈی۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ تمام جسم میں موجود ہے۔ جس کے سہارے یہ ہڈی گوشت کا بنا ہوا جسم کھڑا ہے۔ اگر جسم میں ہڈیوں کا ڈھانچہ موجود نہ ہو تو ہمارا جسم ایک بے حس و حرکت گڑیا کی طرح رہ جائے تب ہم کچھ بھی نہ کر سکیں۔

ہڈیوں کا ڈھانچہ بہت سخت بنا ہوا ہے۔ اگرچہ اس کے سب ٹکڑے الگ الگ ہیں تاہم وہ آپس میں اسی طرح جکڑے ہوئے ہیں کہ اگر کوئی سخت چوٹ نہ لگے یا ایذا نہ پہنچے تو زندگی بھر محفوظ رہیں اور کام دیتے رہیں۔ یہ ہڈیاں کہیں تو ڈبے کا کام

دیتی ہیں۔ اور کہیں محض جسم کو برقرار رکھنے والے ستونوں کا۔ پھر ان کی باہم ملاوٹ بھی ایسی ہے۔ کہ جب ہم اپنے عضوؤں کو حرکت میں لاتے ہیں تو ان سے کسی قسم کی رکاوٹ نہیں پڑتی۔ یہ ہڈیاں پیدائش کے وقت نہایت ملایم ہوتی ہیں۔ مگر عالم شباب میں سخت ہو جاتی ہیں۔ اسی وقت ان کی تعداد بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ مگر آہستہ آہستہ آپس میں ملتی جاتی ہیں۔ اور عالم پیری میں انکی تعداد گھٹ جاتی ہے۔ اس طرح ہڈیوں کے تین خاص کام ہوئے۔

(۱) جسم میں مضبوطی لانا۔

(۲) ملایم و نازک اعضا کو سہارا دینا۔

(۳) جسم کو قایم یا برقرار رکھنا۔

عالم پیری میں عورت اور مرد دونوں میں سب ملاکر دو سو چھ ہڈیاں رہ جاتی ہیں۔ جن کی تقسیم اس طرح کی جا سکتی ہے۔

سر۔ جو ۲۲ ہڈیوں سے بنا ہے۔ جن میں صرف چار ہڈیاں منہ کو بناتی ہیں۔ باقی ۱۸ سے مل کر ایک ڈبا سا بنتا ہے۔ جس میں دماغ۔ ناڑی چکر یا حواس مخصوصہ کا منبع محفوظ رہتا ہے۔

ریڑھ۔ جو ۳۳ ہڈیوں سے مل کر بنی ہے۔ ریڑھ پر ہی سر کا ڈبہ رکھا ہوا ہے۔ انہیں سے نیچے کی ۹ ہڈیاں ملکر دو بڑی ہڈیاں بناتی ہیں۔ جنہیں ریڑھ کی ہڈی کہتے ہیں ۱۲-۱۲ ہڈیاں ریڑھ کے آگے چھاتی پر دونو جانب ہوتی ہیں۔ جنہیں پسلیاں کہتے ہیں۔ ان ہی کے اندر دل اور پھیپھڑے محفوظ ہیں پسلی کی ہڈیاں لچکدار ہوتی ہیں اس سے وہ سانس لینے اور چھوڑنے پر سکڑتی اور پھیلتی رہتی ہیں۔

بالائی شاخیں۔ دو ہیں۔ ہر ایک شاخ میں ۳۲-۳۲ ہڈیاں ہیں۔ جو اس طرح ہیں ہنسلی۔ سکندھ۔ ہوا کی ہڈی۔ اگر د ا ہو کی دو ہڈیاں۔ کلائی یا کہنی کی آٹھ۔ ہتھیلی کی پانچ

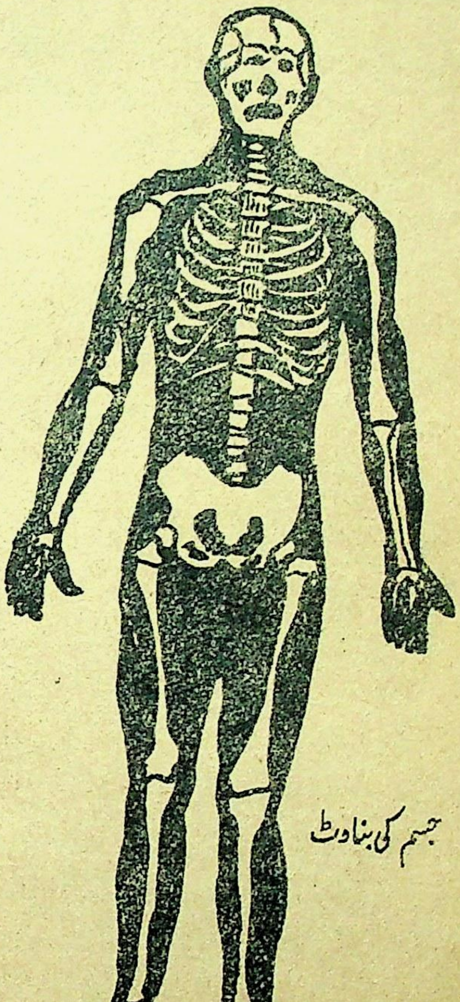
اور انگلیوں کی چودہ یہ صرف ایک شاخ کی ہوئیں۔ دونوں شاخوں کی ملاکر چونسٹھ ہوئیں۔

نیچے کی شاخیں۔ دو ہیں۔ ہر ایک میں ۳۲ - ۳۲ ہڈیاں۔ جو اس طرح ہیں کولہے میں ایک۔ ران میں پانچ۔ انگلیوں میں چودہ۔ اس طرح دونوں شاخوں کی ۳۲ ہڈیاں ہوئیں۔ یہ ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے۔ جس پر ہمارا جسم قایم ہے۔

گوشت ہڈیوں کے پنجر کے اوپر گوشت کا جسم ہے۔ گوشت جسم کے ہر ایک حصے میں رہتا ہے۔ ہڈی کے خوفناک ڈھانچہ کو ڈھاک کر گوشت ہی اُسے خوبصورت اور سڈول بنا دیتا ہے۔ اسی کے سہارے جسم میں مختلف اقسام کی حرکتیں ہوا کرتی ہیں۔ جسم میں گوشت کی حرکتیں دو طرح کی ہیں۔ ایک وہ جو ہماری خواہش کے تابع ہیں۔ مثلاً اگر ہم پاؤں پھیلانا یا ہلانا چاہیں۔ تو پھیلائیں۔ اور اگر نہ چاہیں تو بند کر دیں۔ یہ ہوئی مرضی کے موافق گوشت کی حرکت۔ دوسری وہ جو کلی طور پر آزاد ہے۔ جس پر ہماری مرضی یا نامرضی کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ جیسے دل کی دھڑکن۔ اس حرکت کو ہم بند بھی کرنا چاہیں تو نہیں کر سکتے یہ ہوئی گوشت کی آزادانہ حرکت۔

گوشت کی جھلیاں یہ گوشت کے لطیف عناصر سے بنی ہوئی ہوتی ہیں ان کا ایک سرا ہڈی کے ایک سرے پر دوسرا دوسری ہڈی کے سرے پر ہوتا ہے۔ ان جھلیوں کی پرورش خون کے ذریعہ ہوتی ہے اسی لئے خون کی مانند گوشت کا رنگ بھی سرخ ہوتا ہے۔

خون کی رگیں وہ رگیں یا ناڑیں جن کے اندر خون ہوتا ہے۔ عموماً دل سے خون جسم کی پرورش کے لئے مختلف حصوں میں بذریعہ رگوں کے جن کو شریانیں کہتے ہیں جاتا ہے۔ ان میں خون سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ



جسم کی بناوٹ

تین قسم کی ہوتی ہیں۔(۱) جن میں صاف خون کا دورہ دل سے ہر ایک عضو کی طرف ہوتا ہے دھمنیاں کہلاتی ہیں۔(۲) جن میں خراب یا گندہ خون بہتا ہے اور وہ گندہ یا پرنقص ہونے سے نیلا ہو جاتا ہے۔ شریانیں کہلاتی ہیں۔(۳) جن کا بہت لطیف دھمنیوں سے تعلق ہوتا ہے۔ جن کے ذریعہ اس سے پاکیزہ خون پہنچتا ہے۔ وریدیں کہلاتی ہیں۔

دل خون کی حرکت کا عمل دل سے ہوتا ہے۔ دل۔ چھاتی کی بائیں جانب پستان کے نیچے ہوتا ہے دل میں چار خانے ہیں۔ جن میں سے بائیں جانب کے نیچے کے خانے سے پاکیزہ خون دھمنیوں میں آتا ہے دھمنیوں کا انجام شریانوں میں ہوتا ہے شریانوں کا انجام ورید دل میں شریانیں ناپاک خون دل کی جانب لے جاکر اس کی دائیں جانب کو اوپر کے خانے میں کھولتی ہیں اور گندہ یا ناپاک خون دائیں جانب کو نیچے کے خانے سے ہوکر پھیپھڑے میں جاتا ہے۔ وہاں سے پاک ہوکر پھر بائیں جانب نیچے کے خانے میں آتا ہے اور پہلے کی مانند تمام جسم میں چکر لگاتا ہے اُسے خون کی جائے قیام کہتے ہیں

دل ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے۔ دھڑکنے میں سکوڑنے پر وہ پاکیزہ خون کو رگوں میں دھکیلتا ہے تب یہ رگیں تن جاتی ہیں اور سُکڑنے پھیلنے کے عمل سے خون آگے بڑھتا ہوا جسم کے لطیف سے لطیف ذرّوں کی پرورش کرتا ہوا ساتھ ہی غلاظت کو کھینچتے ہوئے دل کو واپس آتا ہے۔ شریانوں کا رنگ اس غلاظت کی ملاوٹ سے نیلا ہو جاتا ہے دل کے خانوں تک دھمنیوں کے راستہ میں جگہ جگہ ڈھکنے ہیں جو اس طرح کھلتے اور بند ہوتے رہتے ہیں جس سے کہ آگے بڑھنے والا خون پیچھے کو نہیں لوٹ سکتا خون ان چیزوں سے بنتا ہے جو خوراک کے ذریعہ پیٹ میں جاتی ہیں جہاں ان کا پتلا رس بنکر جگر میں پہنچکر خون اور صفرا بنتا ہے خون جگر سے ایک نالی کے ذریعہ دل کے پاک خانے میں پہنچتا ہے۔

جگر یہ جسم انسان میں گوشت کا سب سے بڑا ٹکڑا ہے۔ اور پھیپھڑے کے نیچے سے پیٹ میں ہر جانب پھیلا ہوا ہے۔ اس کو کلیجہ بھی کہتے ہیں یہ چھاتی کی ہڈی کے نیچے دائیں جانب ہوتا ہے۔ اس کے بائیں جانب معدہ ہے جگر کا رنگ گہرا سُرخ کتھے کی مانند ہوتا ہے۔ غذا سے جو خون بنتا ہے۔ اس کا کارخانہ بھی یہی ہے۔ اور اسی سے غذا کا آبی حصہ چھن کر پیشاب بن کر خارج ہوتا ہے اس کے نیچے کی جانب ایک باریک تھیلی لگی ہوئی ہے۔ جس کو پتّہ کہتے ہیں۔ اس سے بہت سی نالیاں اور باریک باریک ریشے معدے کی ہر جانب پھیلے ہوئے ہیں اور ان ہی نالیوں کے ذریعہ سے صفرا معدہ میں صاف ہو کر ٹپکتا ہے۔ اور کچھ نالیوں کے ذریعہ سے معدہ کی غذا کا جوہر جگہ میں پہنچ کر خون بنتا ہے۔ اور کچھ نالیوں سے اس خون کا آبی فضلہ ٹپک کر اس کے اندر سے گردوں میں سے ہو کر اور پیشاب بن کر مثانہ میں جمع ہوتا ہے۔ جب وہ اپنی اصلی شکل سے بڑھ جاتا ہے تو پسلی کے نیچے ٹٹولنے سے اس کا پتہ لگتا ہے جگر سے ہی گرمی نکل کر انتڑی میں جاتی ہے جگر کی کمی بیشی سے ہی بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

مُنہ سے لے کر عضو تناسل تک **مقام پرورش** ہے اس کے بھی کئی حصے ہیں۔

مُنہ یہ مقام پرورش کا پہلا حصہ ہے اس میں صرف دانت۔ زبان۔ رطوبت یا لعاب پیدا کرنے والی ناڑیاں ہی کام کرتی ہیں۔

دانت دو طرح کے ہوتے ہیں (۱) دودھ کے دانت (۲) اصلی دانت۔ دودھ کے دانت جو تعداد میں ۲۰ ہوتے ہیں۔ گیارہ سال کی عمر تک گر جاتے ہیں۔ اور اصلی دانت نکل آتے ہیں جو ۳۲ کی تعداد تک پہنچتے ہیں۔ دانتوں کا کام

خوراک چبا کر اُسے پتلا کر دیتا ہے خوراک جتنی ہی زیادہ چبائی جائے گی اتنی ہی جلد ہضم ہوگی۔

زبان یہ صرف گوشت کی ہوتی ہے۔ اور منہ کے اندر چاروں طرف آسانی سے ہلائی جا سکتی ہے۔ اس کا کام نگلے ہوئے لقمہ کو منہ میں چاروں طرف گھمانا اور اسے باریک بنانے میں مدد دینا ہوتا ہے۔ زبان میں جو کھُردرا پن ہے۔ اُسی سے ذائقہ بنتا ہے زبان سے ہی بولنے میں مدد ملتی ہے۔

لعاب پیدا کرنیوالی جھلیاں ان کے تین جوڑ ہوتے ہیں جن سے لعاب پیدا ہو کر منہ میں آتا ہے۔ اور لقمہ میں مل کر اسے تر لیس دار اور زود ہضم بنانے میں مدد دیتا ہے ایک جوڑ زبان کے نیچے دوسرا جبڑے کے نیچے۔ اور تیسرا کان کے سامنے رخساروں کے اوپر دونوں جانب ہوتا ہے۔

چھاتی یا سینہ یہ ایک طرح کی تھیلی ہے۔ خوراک جا کر اسی میں جمع ہوتی ہے اور وہاں اس کا رس بننا شروع ہوتا ہے یہ رس خوراک کو ہضم کرتا ہے۔ سینے کی تھیلی اوپر سے چوڑی اور نیچے سے پتلی ہوتی ہے۔ اس کے نیچے والے سرے سے چھوٹی بڑی آنتیں شروع ہوتی ہیں۔ انہیں کے اندر جگر سے بنا ہوا پت اور رس آتا ہے جو چھوٹی نالیوں کے ذریعہ خشک ہو کر اور خون ہو کر جسم کی پرورش کرتا ہے۔

کلوم یہ ایک گانٹھ ہے جو پیٹ کے نیچے پیٹھ سے لگی ہوئی ہے۔ اس میں دو طرح کے رس بنتے ہیں۔ ایک وہ جو خوراک کو ہضم کرتا ہے۔ دوسرا وہ جو جسم میں زیادہ چینی کا بنتا روکتا ہے۔ اگر کلوم میں کوئی نقص پیدا ہو جاتا یا یہ خراب ہو جاتا ہے۔ تو مدھومیہ روگ پیدا ہو جاتا ہے۔

تلی بائیں جانب پسلی کی ہڈیوں کے نیچے ہوتی ہے۔ اس کا کام خون کو صاف کرنا۔ اور خون میں آئے ہوئے زہر کو تباہ کرنا ہے نقص پیدا ہو جانے سے کبھی کبھی یہ بہت بڑھ جاتی ہے۔ تب دوائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

عمل ہاضمہ چبانے پر جب خوراک یکجا شے یعنی معدہ میں پہنچتی ہے۔ تو وہاں الملیہ رس سے ملتی ہے۔ اور پیٹ کی تھیلی میں ایک طرح کی حرکت ہوتی ہے۔ پھر پیٹ سے وہ مثانہ میں جاتی ہے تو اس میں پت اور کلوم رس ملنے سے سفید لسی سی بنتی ہے۔ یہی وہ چیز ہوتی ہے جسے آنتیں جگر میں پہنچاتی ہیں، اس سے خون وغیرہ بن کر جسم کی پرورش ہوتی ہے کھائی ہوئی چیزوں کو ایسی شکل میں بدل دینا کہ وہ آسانی سے خون میں ملجائے اور جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جائے اور بچا ہوا **کھوجرایا**۔ غلاظت کی شکل میں باہر نکل آوے اس کا کام عمل ہاضمہ ہے۔

جسم کے مختلف حصوں مثلاً دماغ۔ عضو تناسل۔ پھیپھڑے سانس خون اور دل کی بابت بھی کچھ تھوڑا اور حال جان لینا نہایت ضروری ہے۔

دماغ یہ جسم کا خاص حصہ ہے کیونکہ دماغ ہی تمام جسم پر حکومت کرتا ہے یہ بہت پیچدار ہے۔ اس سے بارہ جوڑہ شاخیں ایسی نکلتی ہیں جو حواس علمیہ کی طرف جاتی ہیں جس سے حواس علمیہ کام کرتے ہیں۔ دماغ کو مطالعہ وغیرہ اچھی باتوں کے ذریعہ صاف و شفاف رکھنا چاہئے۔ اس کے نیک و بد احکام کو وہ شاخیں یا اعصاب حواس علمیہ تک پہنچاتی ہیں۔ اور تب حواس علمیہ اور حواسات فعلی دونو کام کرتے ہیں۔

مثانہ اس کے تین حصے ہیں (۱) گردہ (۲) پیشاب دانی (۳) پیشاب کی نالی گردہ کا کام پیشاب بنانا ہے۔ یہ بہت سی پتلی گنجان نالیوں سے

بنا ہوتا ہے۔ اس میں خون سے نکلی ہوئی نکمی چیزیں پہنچکر پیشاب بناتی ہیں۔ پیشاب دانی پیڑو میں ہوتی ہے۔ اس میں پیشاب جمع ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی دو ہیں۔ جو گردوں کے نچلے حصہ سے نکلکر عضو تناسل سے جڑی رہتی ہیں ان کے ذریعہ پیشاب دانی میں پہنچتا ہے۔ پیشاب کا راستہ پیشاب دانی کے نچلے حصے سے شروع ہوتا ہے صرف ایک نالی ہوتی ہے۔ یہ عورت اور مرد میں یکساں نہیں ہوتی۔ مرد میں اسکی لمبائی ۷-۸ انچ ہوتی ہے جو عضو تناسل میں آکر ملتی ہے۔ جس سے پیشاب اور منی دونو نکلتے ہیں۔ منی الگ بنتی اور جمع ہوتی ہے۔

پھیپھڑے } تعداد میں دو چھاتی میں دو جانب ہوتے ہیں اس کے خاص حصے کے پچھلی طرف ریڑھ کی ہڈی اور پسلیاں واقع ہیں اور سامنے کی طرف سینے کی ہڈی وغیرہ ہوتی ہیں جبکہ ہم اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو کرہ ہوائی سے ہوا ہمارے اندر داخل ہوتی ہے اور جب باہر کی جانب سانس لیتے ہیں تو ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے۔ اس میں ایک لطیف ہوا کی نالی لگی ہوئی ہوتی ہے — پھیپھڑے کے کئی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ٹکڑے ہیں جو آپس میں باہم جڑے رہتے ہیں۔ ایسے ہی ہزاروں ٹکڑوں سے ملکر پھیپھڑا بنتا ہے۔

سانس کا لینا اور باہر نکالنا } جب ایک بار ہوا ناک کے ذریعہ کھینچی جاکر پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ تو اس کو سانس لینا کہتے ہیں۔ جب ہوا باہر نکلتی ہے تو اسے باہر نکالنا کہتے ہیں۔ ایک بار اندر لے جاکر باہر نکال دینے تک ایک بار سانس لینا کہلاتا ہے۔ جوان شخص ایک منٹ میں ۱۸ بار تک سانس لیتا ہے۔ بیماری۔ محنت یا ڈر میں سانس جلدی جلدی چلنے لگتی ہے سانس جہاں تک ممکن ہو آہستہ آہستہ اور لمبی لینی چاہیئے۔ جلدی جلدی سانس لینے سے عمر کم ہوتی ہے۔ جو جاندار جتنی جلدی سانس لیتے ہیں۔ ان کی عمر اتنی ہی کم ہو جاتی ہے قدیم زمانے کے انسان اسی لئے

پرانایام کے عمل کے ذریعہ اپنی عمر بہت زیادہ بڑھا لیتے تھے۔ جب سانس اندر داخل ہوتی ہے تو چھاتی پھیل کر پہلے سے کچھ بڑھ جاتی ہے۔ اور یہ پھیپھڑے کے اندر داخل ہو کر نقص زدہ خون کی غلاظت کو لے لیتی ہے۔ اور ساتھ ہی اپنی پاکیزگی سے خون کو پاکیزہ بنا دیتی ہے۔ پھر باہر نکل آتی ہے۔ اسی لئے اچھی ہوا کا لینا نہایت ضروری بتایا گیا ہے۔ گندی یا ناپاک ہوا زندگی کو گھٹانے والی ہوتی ہے۔ سانس بند ہو جانے یا اچانک دم گھٹ جانے سے آدمی فوراً مر جاتا ہے

خون یہ وہ چیز ہے جو چوٹ وغیرہ لگ جانے سے سرخ رنگ کی باہر نکل آتی ہے۔ خون سے تمام جسم کی پرورش ہوتی ہے۔ خون کا ایک حصہ وہ بھی ہے۔ جو کبھی کبھی کھال چھل جانے پر پانی کی شکل میں نکلتا ہے خون خوراک کی صورت میں کھائی ہوئی پیٹ کی چیزوں میں سے بنتا ہے۔

دل یہ جسم کی ایک طرح کی ایسی کل یعنی مشین ہے۔ جو ایک سیکنڈ کے بغیر ہمیشہ نقص زدہ خون کو لے کر پھیپھڑوں سے آئے ہوئے پاکیزہ خون کو لے کر نالیوں کے ذریعہ تمام جسم میں پہنچاتی ہے اس کی شکل بند کنول کے پھول سی ہوتی ہے۔ نقص زدہ خون آکر جب دل کی دائیں جانب کے نچلے خانے میں جمع ہوتا ہے۔ تو وہیں سے ایک دھمنی پھیپھڑے کی طرف جاتی ہے اسی دھمنی کے ذریعہ وہ نقص زدہ خون پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے۔ وہ سانس لی ہوئی صاف اور پاکیزہ ہوا سے پاک ہو کر چار بڑی شریانوں کے ذریعہ دل کی بائیں جانب والے خانے میں آتا ہے۔ دل سے خون اسی طرح دیگر اعضا میں دوڑتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے۔ ایک جوان تندرست انسان کا دل ایک منٹ میں ۷۲ - ۸۰ بار تک دھڑکتا ہے۔ بچپن اور عالم پیری میں اس سے زیادہ مرتبہ دھڑکتا ہے۔ بخار، محنت اور گھبراہٹ وغیرہ میں اس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اور بھوک۔ کمزوری یا یکبارگی رنج یا خوشی میں کم ہو جاتی ہے۔ کبھی

کبھی دل کا دھڑکنا اچانک بند ہو جاتا ہے۔ اور انسان بغیر کسی مرض میں مبتلا ہوئے آناً فاناً میں لقمۂ اجل ہو جاتا ہے۔

پٹھے یہ انسان کے جسم کا وہ حصہ ہیں۔ جن میں سکڑنے اور پھیلنے کی طاقت ہوتی ہے۔ اور جسم کے عضلات اسی سے بنتے ہیں۔ اول وہ جن کا سکڑنا اور پھیلنا انسان کے اختیار میں ہوتا ہے۔ دوسرے وہ جن کا سکڑنا اور پھیلنا انسان کے اختیار میں نہیں ہوتا۔

جلد یہ قوت لامسہ کا ایک خاص گدودوں کے ذریعہ سے خون سے غلیظ مادوں کو پسینہ کے ذریعہ علیحدہ کرتا ہے اس طرح اس سے خون صاف ہوتا رہتا ہے۔ حرارت عزیزی کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اور پانی سے نمی کو جذب کرتا ہے اور کل بدن پر غلاف بناتا ہے۔ تلوؤں اور ہتھیلیوں کی جلد موٹی ہوتی ہے۔ اور بچوں کی نسبت جوان کی جلد موٹی ہوتی ہے زانو اور بازوؤں کے اندر کی جلد پتلی ہوتی ہے جلد کے دو طبق ہوتے ہیں۔ اوپر کا طبق پیاز کے چھلکے کی طرح پتلا ہوتا ہے۔ اور نیچے والا موٹا ہوتا ہے۔ جلد کے بیچ کی بناوٹ میں عزلی ہوتی ہے۔

معدہ یہ انسانی جسم میں مشک کی مانند ایک تھیلی ہے جس میں غذا جمع ہوتی ہے اس کی جگہ جگر کے بالکل ساتھ ہے اور ناف سے اوپر ہے۔ خاص پیٹ اسی کو کہتے ہیں۔ اوپر گلے سے ایک لمبی نالی شروع ہو کر سینے کے محراب کے نیچے چوڑی ہو کر معدہ کے سامنے تنگ جاتی ہے جس جگہ سے معدہ کی چوڑی شکل شروع ہوتی ہے اس کو خم معدہ کہتے ہیں۔ معدہ پیٹ میں بائیں طرف کو چوڑا اور دائیں طرف کو نیچے کی طرف تنگ ہوتا ہوا ایک باریک نلکی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس کو انتڑیاں کہتے ہیں انتڑیاں ناف کے نیچے سے شروع ہوتی ہیں۔ ڈھال پر کچھ پٹھوں کے ذریعہ اس کا سوراخ کسا رہتا ہے۔ تاکہ غذا ہضم ہونے سے پہلے اس میں نہ اتر جائے۔

صحت

گزشتہ اوراق میں انسانی جسم کی بناوٹ کے متعلق مختصر طور پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ جس کے مطالعہ سے خدائے ذوالجلال کی عجیب و غریب کاریگری کا پتہ لگتا ہے ایسی لاثانی اور بے مثل کل سنبھال کر رکھنا اسی کا نام تندرستی ہے و دیگر الفاظ میں یوں سمجھنا چاہیئے۔ کہ ہمارا جسم ایک ایسی مشین ہے جو کئی قسم کے کام کر سکتی ہے۔ اس مشین کے پرزے ایسے بنائے جا سکتے ہیں۔ جو زیادہ عرصہ تک پختہ اور مضبوط رہ کر اپنا کام کر سکیں۔ اب ہمارا فرض اولین ہے۔ کہ ہم اس مشین کو پختہ مستقل دیرپا بنا کر اس سے پورے پورے کام نکالیں۔ اس طرح اس جسم کو اپنی اصلی حالت میں جہاں تک ہو سکے طاقتور اور مضبوط بنائیں۔

اگر جسم میں کوئی مرض پیدا ہو گئی ہو یا بالفاظ دیگر جسم کسی مرض میں مبتلا ہو گیا ہو۔ تو اس وقت نہ تو وہ طاقتور ہی رہتا ہے۔ اور نہ وہ ترقی ہی کر سکتا ہے۔ اس کی اپنی اصلی اور آزادانہ حالت تباہ ہو جاتی ہے۔ وہ کسی کے تابع ہو جاتا ہے یعنی اُسے اپنی اصلی حالت دوبارہ حاصل کرنے کے لئے دوائیوں کی شرن لینی پڑتی ہے۔ اس وقت اس کو قدرتی راحت نصیب نہیں ہوتی۔ جس طرح لوہے جیسے ٹھوس چیز کو زنگ کھا جاتا ہے۔ بعینہ یہی حالت جسم کی ہوتی ہے۔ اُس کو بھی مرض کمزور و ناتواں بنا دیتا ہے۔ جسم کے دشمنوں میں سے سب سے بڑا زبردست دشمن مرض ہے۔ اگر دشمن جسم مرض کے جسم پر حملہ کرنے سے جسم کے فدوں کو شکست نصیب ہوئی تو مریض جسم کمزور اور تباہی کے راستہ کا مسافر بن جاتا ہے۔ اس لئے انسان کو ایسی تدابیر عمل میں لانی چاہیئیں۔ جن سے جسم مرض کے حملہ سے بالکل محفوظ رہے۔

ہم اوپر بتلا چکے ہیں کہ مرض میں مبتلا ہو جانے پر انسان نہ صرف اپنے جسم کو ہی بگاڑتا ہے۔ بلکہ اپنی ترقی کے راستہ کو بھی بند کر دیتا ہے۔ مرض میں مبتلا انسان سے ہمت نہیں ہو سکتی۔ اور بے ہمت انسان نہ تو اپنے آپ کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ نہ سوسائٹی کو۔ نہ وہ اپنی قوم کے لئے مفید ہو سکتا ہے۔ اور نہ وطن کے لئے۔ وہ تو دھرم ارتھ۔ کام۔ موکش چاروں سے الگ ہو جاتا ہے۔ اس لئے انسان کو ہمیشہ اپنا جسم مضبوط اور بالکل تندرست رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

یہ ایک فیصلہ شدہ امر ہے کہ جب ہم قانون قدرت کے خلاف عمل کرتے ہیں تو اصلیت سے دور ہو جاتے ہیں جسم میں نقص پیدا ہو جانے سے جسم مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور جسم کے مرض میں مبتلا ہو جانے سے صحت تباہ ہو جاتی ہے جب کبھی خدانخواستہ ایسا ہو جائے تو سستی کو بالائے طاق رکھ کر فوراً علاج کے ذریعہ قانون قدرت کے مطابق عمل کرنے سے جسم کو تندرست بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

دوائیوں کا استعمال۔ مختلف اقسام کی ورزشیں۔ پرانایام۔ آسن۔ طریقہ استعمال خوراک علاج بذریعہ بجلی۔ علاج بذریعہ پانی۔ مطالعہ۔ نیک صحبت وغیرہ جسمانی صحت اور روحانی تندرستی برقرار رکھنے کے ذرایع ہیں۔ یہ وہ طریقے ہیں جن کے ذریعہ ہم اپنے آپ کو تندرست رکھ سکتے ہیں اور مرض کے حملہ سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لیکن ان طریقوں میں سے اُنہیں کا استعمال بجا اور درست ہوگا جو سادہ طریقے اور ہر ایک مقام پر اور ہر وقت دستیاب ہو سکتے ہوں اور جن کے استعمال پر کچھ خرچ نہ کرنا پڑے اور سب کی طبیعت کے موافق ہوں اور کسی کے تابع نہ کر کے قانون قدرت کے مطابق عمل کرانے والے ہوں۔ ان الفاظ سے میرا مطلب ورزش۔ پرانایام اور آسن سے ہے۔ دوسرے طریقے استعمال

کرنے سے نہ تو ہمیں مندرجہ بالا سہولیتیں ہی مل سکتی ہیں اور نہ وہ جسم کو اپنی قدرتی حالت کی طرف لے جاتے ہیں۔ دوائیوں اور خوراک کا استعمال تو انسان کو بالکل اپنا غلام بنا لیتا ہے۔ جن سے انسان بجائے فایدہ حاصل کرنے کے نقصان اُٹھاتا ہے جو ایک دفعہ دوائیوں کے جال میں پھنس گیا اس کا اس سے باہر نکلنا ناممکن نہیں تو امر محال ضرور ہے خوراک کا استعمال ہی مفید اور صحت بخش ہے جو سادہ اور قدرتی ہو۔ طرح طرح کے مصالحوں اور چٹپٹی چیزوں سے لبریز خوراک نقص پیدا کرنے والی ہوتی ہے۔ پس ہر ایک انسان کے لئے اپنی بھلائی کی خاطر کنبہ۔ سوسائٹی۔ اور ملک کی بہبودی کے لئے اپنی صحت کا درست رکھنا از بس ضروری ہے۔ تندرست انسان خوش طبع۔ ہمتی۔ طاقتور اور ہر کام میں کامیابی حاصل کرنے والا ہوتا ہے۔ اس کے برعکس۔ مریض۔ رنجیدہ۔ فکرمند۔ کاہل۔ کمزور۔ بے کار انسان اپنے کنبہ سوسائٹی نیز ملک کے لئے ایک بوجھ معلوم ہوتا ہے۔

ہمیشہ تندرست رہنے کے لئے چھوٹے چھوٹے اصول

ذیل میں چند چھوٹے چھوٹے اصول درج کئے جاتے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے انسان اپنی تندرستی ہمیشہ برقرار رکھ سکتا ہے۔

(۱) ہمیشہ بھوک سے کم کھاؤ۔

(۲) آٹا موٹا ہاتھ اور چکی سے پسا ہوا کام میں لاؤ۔ کیونکہ وہ زیادہ طاقت رساں ہوتا ہے

(۳) صاف ستھری اور زود ہضم غذا کھاؤ۔

(۴) موسمی میوہ جات۔ سبزی ترکاریوں کو غذا کا جزو اعظم بناؤ۔

(۵) ترشی تیز اور مصالحہ دار چیزوں یا برف سوڈا کی عادت نہ ڈالو۔

(۶)۔ کھانے کو آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیئے۔ اور لقمہ چھوٹا

منہ میں ڈالنا چاہیئے۔

(۷) کھانے کے بعد کلّی ضرور کرنا چاہیئے۔ اس سے کئی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

(۸) بے قاعدہ۔ جلدی اور بے وقت غذا کھانا صحت کے لئے سخت مضر ہے

مرض کی شکلیں اور اُن کے اسباب

پہلی فصل "ہمارا جسم" میں ہم یہ بتلا چکے ہیں کہ جسم کے اندر فضلہ یا غلاظت کے جمع ہو جانے سے جسم کی کل میں نقص پیدا ہو جاتا ہے جس کے باعث بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ صحت کے باب میں بھی ہم یہ بتلا چکے ہیں۔ کہ جسم میں کس طرح نقایص پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ان کو دور کرنے کے لئے کون سے طریقے استعمال کرنے چاہیئیں۔ اب ہم اس باب میں مرض کی شکلوں اور ان کے اسباب پر روشنی ڈالیں گے۔ آمدم بر سر مطلب۔

جسم میں جمع شدہ غلاظت اگر قدرتی طور پر اپنے قدرتی راستوں سے ٹھیک وقت پر نہ نکل کر دیر سویر بھی نکل جائے۔ تو جسم کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ لیکن اگر غلاظت رک جائے اور اُسے غیر قدرتی راستوں سے دوائیوں کے ذریعہ یا قدرتی طور پر نکالنے کی یکایک کوشش کی جائے تو وہ جسم میں رہ کر کسی نہ کسی مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اور جب جسم کی اندرونی مشین کی حرکت میں کچھ نقص پیدا ہو جاتا ہے یا رکاوٹ سے جسم میں کمزوری آ جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ غلاظت یا فضلہ جس کا باہر نکل جانا نہایت ضروری ہے۔ اپنی اصلی اور پوری صورت میں نہیں نکلتی تب قدرت اسے باہر نکالنے پر مجبور ہوتی ہے۔ خواہ وہ قدرتی راستوں سے نہ نکل کر غیر قدرتی راستوں سے نکلے۔ قدرت کا یہ عمل ہی مرض کی شکل ہے۔ یہ آہستہ آہستہ مرض

کی صورت میں جمع شدہ غلاظت کو جسم سے باہر نکالکر ہی چین لیتا ہے۔ قدرت کی اسی کوشش میں انسان کو بعض اوقات اپنی جان سے ہاتھ دھونے پڑتے ہیں۔

مرض خواہ کسی شکل وصورت یا حالت میں ہو۔ خواہ وہ اندرونی ہو یا بیرونی تمام جسم کے اندر پیدا شدہ نقائص کی مختلف شکلیں ہیں روز پیدائش سے لیکر لقمۂ اجل ہونے تک جسم میں نقایص کا پیدا ہونا لازمی امر ہے۔ لیکن جب وہ نقایص باہر نہ نکل کر جسم میں اپنا گھر بنا لیتے ہیں۔ تبھی جسم بیمار ہو جاتا ہے۔ یہ نقایص پران شکتی یعنی روح کے ذریعہ پیدا ہوتے رہتے ہیں جو ہماری جسمانی مشین کو حرکت میں لانیوالی ہے جسم کے بیمار ہو جانے والے اور جلد موت واقع ہو جانے کے تین اسباب ہیں۔

(۱) دل کی حرکت کا بند ہو جانا

(۲) رسوں اور خون میں نقایص کا پیدا ہو جانا۔

(۳) غلاظت اور زہر کا باہم ملجانا۔

یہ تینوں اسباب یا نقایص ہمارے جسم میں اس لئے پیدا ہو جاتے ہیں۔ کہ ہم کھانے پینے میں سانس لینے میں خاندانی صحبتوں کام کاج میں۔ بود و باش میں ساتھ ہی دلی خیالات میں قانون قدرت کے یا اپنی طبع کے خلاف عمل کرنے لگتے ہیں قانون قدرت کے خلاف عمل کرنے سے اندر اور باہر دونو جانب سے جسم مریض بن جاتا ہے۔ ان کے علاوہ اور بھی کئی وجوہات سے جسم میں مرض پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن مناسب علاج سے وہ دور ہو سکتے ہیں جسم کے اوپر جہاں مرض ظاہرہ طور پر دکھلائی دیتا ہے۔ وہاں اندر بھی اسی جگہ اس کی جائے پیدائش دوسری بھی ہوتی ہے جیساکہ آگے کی تصویر سے ظاہر ہوتا ہے۔

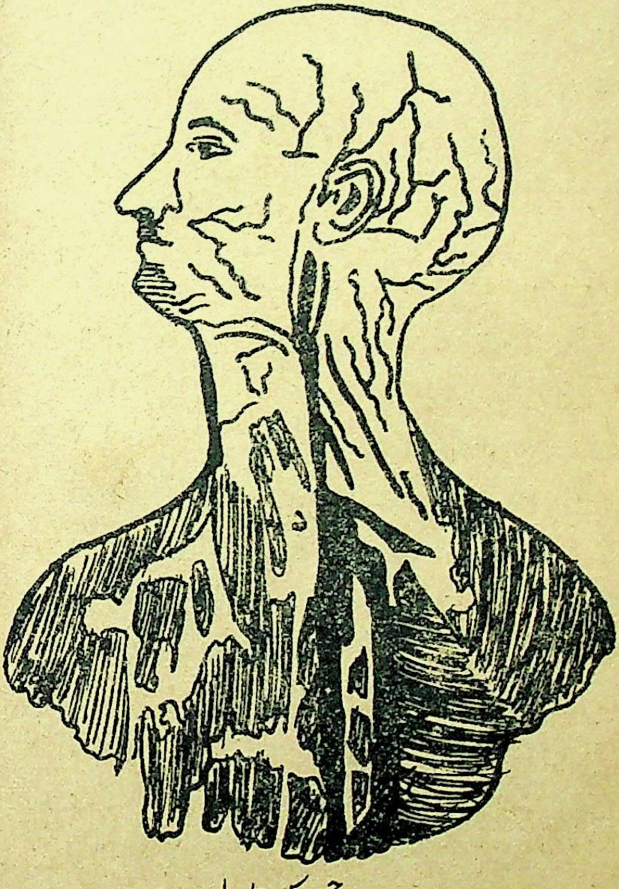
(۱) جوڑوں کی بیماریاں۔

(۲) بدہضمی اور قبض۔

(۳) معدہ کی خرابی۔
(۴) کلائی میں نقص
(۵) ہتھیلی میں نقص
(۶) پھیپھڑوں میں نقص۔
(۷) پاؤں کی بیماریاں
(۸) پیٹ کی بیماریاں۔
(۹)۔نظر کی خرابی یعنی بینائی کا کم ہو جانا۔
(۱۰) پھوڑے۔پھنسی۔کوڑھ وغیرہ
(۱۱) پیشاب کی بیماریاں۔
(۱۲) خون کی کمی۔
(۱۳) آنکھ کی بیماریاں۔
(۱۴) دانتوں کی بیماریاں۔
(۱۵) کان اور منہ کی بیماریاں۔
(۱۶) دماغی بیماریاں۔

برہمچریہ مجروبن

برہمچریہ کی صفات بے شمار ہیں۔ قدیم زمانے سے لے کر اب تک چھوٹی بڑی جتنی بھی مذہبی کتب ملاحظہ میں آئی ہیں سب نے ایک زبان ہو کر برہمچریہ کی عظمت کے راگ الاپے ہیں۔ معمولی انسان سے لے کر رشی منیوں تک نے اس کی صفات کا ذکر کرتے ہوئے اسے انسانی زندگی کا بنیادی ستون تسلیم کیا ہے۔



جسم کی بناوٹ

ویدوں میں برہمچریہ کی عظمت کا مفصل اور بہ تشریح ذکر کیا گیا ہے۔ برہمچریہ دھارن کرنے والے بال برہمچاری کے لئے تو دنیا میں کوئی بات ناممکن بتلائی ہی نہیں گئی ہے۔ اس کے لاثانی جلال سے خواہش کئے بغیر ثمر اس کے پیچھے خود بخود دوڑے چلے آتے ہیں۔ وید میں بتلایا ہے۔ کہ "برہمچریہ کے تپ سے دیوتاؤں نے موت کو جیت لیا" کہا جاتا ہے کہ بنی نوع انسان کی موت اپنے ہاتھ میں نہیں اور وہ سب کچھ کر سکتا ہے۔ مگر برہمچریہ کا ایسا اثر ہے۔ کہ موت بھی بس میں ہو جاتی ہے۔ بھارت ورش میں تو قدیم زمانے سے اسے سب سے مقدم مانا گیا ہے اور اس کے اثر کے نتائج ہمیشہ دیکھنے میں آئے ہیں۔

زندگی بھر برہمچریہ دھارن کرنے والے بال برہمچاری بھیشم پتامہ کا نام کیا کسی سے پوشیدہ ہے۔ جنگ مہابھارت کے وقت وہ سب سے بوڑھے اور سینکڑوں برس کے عمر والے تھے۔ مگر پھر بھی انہیں سپہ سالار بنایا گیا۔ کیوں؟ اس لئے کہ اسوقت بھی ان کی مانند کوئی طاقتور نہ تھا۔ ان میں اکھنڈ برہمچریہ کا جلال جھلک رہا تھا۔ اسی طرح قدیم زمانے سے تمام عورت مرد جن کی بہادری کا ذکر ہم تاریخی کتب میں پڑھتے ہیں۔ سب برہمچریہ کا پالن کرتے تھے جسم کو تندرست اور صحت ور رکھنے کے سب قلنے دیگر ذرائع یا تدابیر عمل میں لائی جائینگی ـــ سب فضول ہونگی۔ ویرج (منی) ہی جسم کا بادشاہ ہے۔ بادشاہ کی تباہی یا بربادی سے رعایا محفوظ نہیں رہ سکتی۔ دنیا میں تین ہی مخصوص طاقتیں ہیں۔ ایک جسمانی طاقت دوسری قوت علمیہ۔ تیسری روحانی طاقت اگرچہ یہ تینوں ایک دوسرے سے بڑھ کر ہیں۔ مگر سب کی بنیاد جسمانی طاقت پر منحصر ہے جسمانی طاقت کے بغیر دوسری طاقتیں قایم نہیں رہ سکتیں۔ اور جسمانی طاقت برہمچریہ سے ہی قایم یا برقرار رہ سکتی ہے۔

ہمارے ہاں دھرم شاستروں (مذہبی کتب) میں برہمچریہ۔ گرہست آشرم (خانہ داری

بان پرست سنیاس اس طرح اس جسم کے وقت کے مطابق چار آشرم بتلائے گئے ہیں۔ ان میں سب سے پہلے برہمچریہ ہی بتلایا ہے۔ سب آشرموں کا وقت ۲۵۔۲۵ برس مقرر کیا گیا ہے۔ جو شخص بال برہمچاری یعنی تمام عمر برہمچریہ کا پالن نہیں کر سکتا۔ وہ جنم سے لے کر ۲۵ برس تک ہی برہمچاری رہ کر جسم کو خوبصورت اور پر جلال بنانا ہوا۔ باقی ماندہ زندگی خوش اسلوبی سے بسر کر سکتا ہے۔ گرہست آشرم (خانہ داری) ہیں دھرم شاستروں میں بتلائے گئے طریقے سے بیوی سے مجامعت کر کے بھی مرد اپنے ہیں طاقت قایم رکھ سکتا ہے۔

اس وقت بھارت ورش کی تنزلی کی وجہ بیوقت ویرج کا ناش یعنی برہمچریہ کا دھرم شاستروں کے قول کے مطابق ۲۵ برس تک پالن نہ کرنا ہے: بچپن کی شادی وغیرہ دیگر برے رسم ورواج تباہی کے باعث ہیں کیونکہ یہی انسان کے بننے کا وقت ہوتا ہے جب ہم ۱۲۔۱۳ سال کی عمر میں ہی اپنی اولاد کی شادی کر کے انہیں تباہی کے راستہ پر ڈال دیتے ہیں۔ آج کل ہم لوگ اپنے بچوں کے برہمچریہ پر ذرا بھی توجہ نہیں دیتے نہ خود ہی گرہست آشرم میں دھرم شاستروں میں بتلائے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے اپنا برہمچریہ قایم رکھتے ہیں۔ اسی سے ہم نیز ہماری اولاد کمزور۔ ناتوان۔ بیمار سست نامرد کام کرنے کے ناقابل ہوتے ہیں۔ جن کے باعث ہم اپنا سر دوسروں کے سامنے اونچا نہیں کر سکتے۔ نہ تو کسی اچھے کام میں دل لگتا ہے۔ اور نہ ترقی کی طرف قدم بڑھانے کا حوصلہ ہوتا ہے۔ ہم میں زیادہ تر اشخاص یہ سمجھے رہتے ہیں۔ کہ ہم دوائیوں کے ذریعہ اپنی طاقت قایم رکھے رہیں گے۔ مگر وہ یہ نہیں سوچتے کہ دوائیاں اپنا اثر تب ہی دکھلاتی ہیں۔ جب ہم برہمچریہ میں رہیں گے۔

مریض کو دوائی استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ پرہیز کی بھی پوری ضرورت ہوتی ہے طاقت لانے والی دوائیوں کے استعمال میں برہمچریہ کے پرہیز کی پوری ضرورت

ہے۔ کیونکہ اگر دوا کے استعمال کے ساتھ ساتھ برہمچریہ ہی ضایع ہوتا گیا تو پھر برہمچریہ کی طاقت کیسے جمع ہو جائے گی اس لئے تندرستی کی راحت حاصل کرنے یا تندرستی برقرار رکھنے کا سب سے اعلےٰ ذریعہ برہمچریہ کا پالن کرنا ہے۔

بہت سے بچے اور نوجوان غیر قدرتی کاموں مشت زنی۔ عیاشی۔ بری صحبت پراگندہ خیالات۔ عورتوں سے زیادہ مجامعت اور گوشہ نشینی میں ہر وقت سوچتے رہنے سے نیز لیچر اور فحش کتب کے مطالعہ سے اپنے آپ کو برباد کر دیتے ہیں۔ بس بلوغت تک پہنچتے پہنچتے وہ نامرد ہو جاتے ہیں ان میں مردمی نام کو بھی نہیں رہتی۔ برہمچریہ کو ضایع کرنے والے کو دنیا میں کوئی طاقت زندہ نہیں رکھ سکتی۔ بڑے بڑے عالموں اور رشی منیوں نیز ان اشخاص کی پختہ رائے ہے جو اپنے ہاتھوں برہمچریہ ضایع کر کے موت کے شکار ہو چکے ہیں۔

یہ جان لینا چاہیئے۔ کہ ہضم ہوئی ہوئی خوراک سے رس۔ رس سے خون۔ خون سے گوشت۔ خون سے ہڈی۔ ہڈی سے لذت اور لذت سے ویرج بنتا ہے۔ ویرج ہضم نہیں ہو سکتا یہ ویرج ہی زندگی دینے والا۔ تندرستی برقرار رکھنے والا ہوتا ہے۔ جو کانچ کی طرح چکنا اور سفید چمکنے والا ہوتا ہے یہ تمام جسم میں اس طرح موجود اور نہاں رہتا ہے۔ جیسے دودھ میں مکھن گنے میں رس۔ تل میں تیل۔ دودھ گنا اور تل کا رس نکل جانے سے جو حالت ان کی رہ جاتی ہے۔ اس سے بھی بدتر حالت ویرج کو ضایع کر یا برہمچریہ کو تباہ کر دینے سے انسان کی ہو جاتی ہے۔

ایک دن میں کھائی ہوئی خوراک کا ویرج ۳۰ دن یا تقریباً چار گھنٹے میں تیار ہوتا ہے سائنسدانوں کا قول ہے کہ ۴۰ سیر خوراک سے ایک سیر خون اور ایک سیر خون سے ۲ تولہ ویرج بنتا ہے۔ اگر تندرست انسان ایک سیر خوراک روزانہ کھائے تو ۴۰ دن میں ۴۰ سیر کھائے گا۔ اس طرح ۲ تولہ ویرج ۴۰ دن کی کمائی ہے۔ اب سمجھ لینا چاہیئے

کہ ویرج کے ضایع کر دینے سے کتنی گاڑھی کمائی کتنی بُری طرح سے برباد کر دیجاتی ہے اور اس طرح کی گئی بربادی کا جسم پر کیا اثر پڑے گا۔ اس لئے تندرستی کے خواہشمند انسان کو بڑی کوشش سے برہمچریہ کی حفاظت کرنی چاہیئے۔

جیسا کہ اوپر لکھا گیا ہے۔ ہندو دھرم شاستروں میں برہمچریہ کے باب میں تین طرح کے برہمچاری بتلائے گئے ہیں۔ اور اُن کا وقت مقرر کیا گیا ہے۔ برہمچریہ کا جو سب سے کم وقت ہے وہ ۲۵ برس کی عمر تک ہے۔ ۲۵ برس کی عمر تک برہمچریہ دھارن کرنیوالا بسو برہمچاری کہلاتا ہے دوسرا رُودر برہمچاری کہلاتا ہے جس کا وقت چھبیس برس کی عمر تک کا ہے۔ تیسرا آدتیہ برہمچاری کہلاتا ہے جو اڑتالیس برس تک برہمچریہ دھارن کرتا ہے۔

تو آپ نے دیکھا۔ کہ قدیم زمانے میں اپنی اپنی مرضی اور حالت کے مطابق لوگ برہمچریہ دھارن کرتے تھے اور پچیس برس تک تو تمام برہمچاری رہتے تھے اس کے بعد گرہست آشرم (جو ورن آشرم دھرم کا دوسرا درجہ ہے) داخل ہوتے تھے۔ اور پانی گرہن سنسکار کر کے اولاد پیدا کرتے تھے دوسرے آشرموں کا (گرہست اور بان پرست) کا وقت زیادہ کہیں نہیں بتلایا ان کا وقت صرف ۲۵ برس تک ہی مقرر کیا گیا ہے۔

لوگوں میں یہ کہاوت عام طور پر مشہور ہے کہ "ایک ناری سدا برہمچاری" یعنی ایک اپنی ہی عورت سے وہ بھی شاستروں کے مطابق مجامعت کرنے والا شخص بھی برہمچاری ہے یعنی دھرماتما ہے۔

آج کل لوگوں نے گرہست آشرم کو عیاشی کی آماجگاہ سمجھ لیا ہے اور دھرم ادھرم کا خیال نہ کر کے ویرج کو ضایع کرتے ہوئے اپنی بیوی سے بھی حیوانوں جیسا سلوک کرتے ہیں۔ بلکہ یہ سمجھنا چاہیئے کہ انسانوں کی حالت حیوان سے بھی بدتر ہے۔ کیونکہ حیوان

تو وقت بے وقت پر بھی مجامعت یا مباشرت کرتے ہیں۔ اور دن رات اس کام میں مصروف نہیں رہتے مگر انسان تو وقت بے وقت۔ موسم بے موسم کسی بھی بات کا خیال نہ رکھ کر دن رات چوبیس گھنٹے کبھی جسمانی کاموں سے۔ کبھی دلی خیالات سے کبھی بُری صحبت سے اس کام میں ہی مشغول رہتے ہیں۔

آج کل بہت کم ایسے عورت مرد ہوں گے۔ شاید سینکڑہ پیچھے پچیس ہوں۔ جن کو مندرجہ بالا سطور نہ صادق آتی ہوں۔

وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ گرہست آشرم نہ محض عیش و عشرت کے لئے مخصوص ہے نہ طاقت ضایع کرنے کے لئے ہی ہے۔ بلکہ دوسرے آشرموں سے زیادہ ضبط نفس اور طاقت بحال رکھنے کی ضرورت گرہست آشرم میں ہوتی ہے دیگر آشرموں میں تو صرف آشرم کے اصولوں کی پیروی کرنی پڑتی ہے۔ دوسرے تفکرات یار کاوٹیں نہیں ستاتیں۔ مگر گرہست آشرم میں تو تمام آشرموں کے اصولوں کی پیروی کرنی پڑتی ہے اور کئی ایک جھنجھٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کئی طرح کی رکاوٹیں گھیرے رہتی ہیں جن سب کو دور کرکے طاقت کی حفاظت کرنی پڑتی ہے۔ اگر طاقت ضایع ہو جائیگی تو انسان زندگی کے میدان جدو جہد میں ٹھہر نہیں سکیگا شکست کھاجائے گا۔ اور وہ اپنے گرہست دھرم کو برباد کرے گا۔ جیسا اس وقت دیکھا جا رہا ہے۔

طاقت ویرج کی حفاظت سے ہی جمع ہو سکتی ہے اور محفوظ رہ سکتی ہے۔ ویرج ضایع کر کے کوئی اگر چاہے کہ میں دوائیوں کے ذریعہ یا دوسرے طریقے استعمال کرکے اپنی طاقت بحال کرلوں تو ناممکن ہے ایسا کبھی نہیں ہو سکتا موجودہ زمانہ کی خطرناک مرض ہی۔ بے طاقتی۔ نامردی۔ اور بزدلی کا سب سے بڑا سبب برہمچریہ یعنی ویرج کا ضایع کرنا ہی ہے جس کی طرف ہمیں روز پیدائش سے ہی توجہ دینی چاہیئے برہمچریہ کی حفاظت کرنے اور طاقت بڑھانے کا وقت بچپن ہی سب سے بہتر ہے۔

بچپن میں ہی ہم لاپرواہی سے اپنی اولاد کو بگاڑ کر تباہی کے راستہ پر ڈال دیتے ہیں اپنے بود و باش میں۔ اپنے برتاؤ۔ اپنے کاروبار میں۔ اپنی چال ڈھال۔ اپنے ہر ایک کام غرضیکہ سب میں۔ ہم ہی تباہ کن تعلیم دیتے ہیں۔ اور چاہتے ہیں کہ ہماری اولاد لایق طاقتور۔ بے خوف۔ نیک چلن بنے۔ بھلا کیا یہ بات حیران کن اور رنجیدہ نہیں ہے کہ ہم اپنے ہی ہاتھوں سے زہر کے بیج بوتے ہیں۔ اور پھر ان زہر کے بیجوں سے امرت پھلوں کی خواہش رکھتے ہیں۔

ہمیں اپنے سدھار کے لئے اپنی اولاد کی اصلاح کے لئے اپنی قوم اور ملک کی اصلاح و بہبودی کے لئے اس طرف توجہ دینی ہوگی۔ تبھی کلیان ہوگا۔ ہمیں ویرج کے ضایع کرنے سے خود کو نیز اپنی اولاد کو بچانا ہوگا۔ نہ صرف ویرج کے ضایع کرنے سے خود کو نیز اپنی اولاد کو بچانا ہوگا۔ نہ صرف ویرج کے ضایع کرنے سے بلکہ عیش و عشرت کے بارے میں ہر وقت گفتگو کرنے اور اسی کی بابت ہر دم غور کرنے سے اپنے آپ کو بچانا ہوگا۔ ہم تبھی اپنے ویرج (منی) کی بخوبی طور پر حفاظت کر سکتے ہیں۔

اکثر اصحاب یہ شکایت کرتے سنے جاتے ہیں کہ ہم اگرچہ زیادہ مجامعت نہیں کرتے مگر پھر بھی ہماری طاقت کم ہوتی جاتی ہے یہ مان لیا کہ انہوں نے ظاہرہ طور پر جماع کم کر دیا۔ یا چھوڑ دیا ہے مگر انہوں نے یہ کام دل سے تو نہیں چھوڑا ان کے دل ناپاک ہیں۔ ان کے دل میں شہوانی جذبات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ انہوں نے نفسانی جذبات سے لبریز گفتگو اور نیز ہیچ قسم کی بیہودہ اور فحش کتابوں کا مطالعہ کرنا تو بند نہیں کیا۔ پھر کہئیے طاقت کیسے قایم رہ سکتی ہے۔

ان باتوں سے ویرج پتلا پڑ جاتا ہے۔ پانی ہو کر پیشاب کے ذریعہ سے باہر نکلتا ہے۔ جسمانی حواس کمزور ہو جاتے ہیں اور طاقت کم ہو جاتی ہے۔

احتلام کیا ہے۔ شہوانی جذبات میں ہر وقت غلطان رہنے کا بدانجام ہے۔ بیشمار مردوں کو شہوانی جذبات کے پورا کرنے کا وقت یا موقع ہی نہیں ملتا۔ مگر عورتوں کو دیکھ کر ہی ان کے شہوانی جذبات بھڑک اُٹھتے ہیں۔ فحش کتابوں کے مطالعہ یا ایسی بات چیت سے شہوانی جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ دل میں ترنگیں اٹھتی رہتی ہیں۔ دلی خیالات نہیں دبتے۔ دل میں برُے خیالات اُٹھتے رہتے ہیں۔ وہ ہی حالت خواب میں اپنا اثر دکھلاتے ہیں۔ جن کا نتیجہ احتلام ہوتا ہے۔ یعنی سوتے سوتے ویرج خود بخود ضایع ہو جاتا ہے۔

یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ مشت زنی یا احتلام کے ذریعہ ویرج کا ضایع ہونا اور بھی زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس لیئے جسمانی طاقت قایم رکھنے کے لیئے دنیا میں اپنی زندگی کو راحت پذیر بنانے کے لیئے ان مندرجہ بالا برائیوں سے خود کو اور نیز اپنی اولاد کو بھی بچانا چاہیئے۔

گوشہ نشینی اور نیز بیکار بیٹھنے سے بھی انسانوں کے دل میں شہوانی جذبات پیدا ہوا کرتے ہیں اس لیئے جہاں تک ہو سکے ایسے انسانوں کو نیز اُن کو جو برائیوں کے بدانجاموں کو بھوگتے ہوئے پچھتا رہے ہیں۔ گوشہ نشینی اور بیکار بیٹھنے سے بچنا چاہیئے۔ جس سے دل میں شہوانی جذبات پیدا ہونے کا موقع ہی نہ ملے۔

جو انسان اپنی جسمانی طاقت کو ضایع کر کے دیگر وسایل کی جستجو میں رہتے ہیں جو برائیوں سے بچنے کی خواہش رکھتے ہوئے بھی اس بات کو نہیں جانتے اور دیگر ذرایع یا علاج کی تلاش میں رہتے ہیں۔ انہیں بر ہم چریہ ہی سب سے اچھا طریقہ یا علاج سمجھنا چاہیئے۔

اہل ہند کی موجودہ حالت اور قدیم باشندوں کی حالت کا مقابلہ کرنے سے ہمیں اس میں زمین آسمان کا فرق معلوم ہوتا ہے ہمیں اس بات کا ہرگز یقین نہیں آتا۔ کہ کسی وقت ہندوستان کے باشندے اتنے طاقتور! اور شہ زور تھے جیسا کہ ہمیں

تواریخ کے مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے۔ اس کا باعث کیا ہے؟ وہی ویرج کی تباہی، برہم چریہ کی کمی۔ جس کی کمزوری کی وجہ سے موجودہ ہندوستان کی یہ حالت ہو گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں اس وقت ہندوستانیوں کی موجودہ حالت اور قدیم باشندوں کی حالت میں فرق دکھائی دیتا ہے۔

بیس پچیس برس کی عمر میں ہی اس زمانہ کے نوجوان کسی کام کے نہیں رہ جاتے۔ انہیں بڑھاپا آجاتا ہے۔ برہمچریہ دھارن کرنے سے قدیم زمانہ میں بڑھاپے میں بھی طاقت جوانی برابر موجود رہتی تھی۔ اس لئے ہر ایک بچے۔ جوان۔ بوڑھے کو برہمچریہ کی حفاظت کی طرف توجہ دینی چاہیئے۔ ویرج رکھشا یعنی حفاظت منی کے ساتھ ہی جسم کی حفاظت کے دیگر طریقے اور علاج مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ ورنہ اس کے بغیر سب فضول ہیں

ورزش

طاقت اور صحت برقرار رکھنے کے لئے برہمچریہ تو ضروری ہے ہی۔ اس کے ساتھ ورزش کی بھی ازحد ضرورت ہے۔ ورزش سے جسم کے اندر جمع شدہ غلاظت اور زہر اُبھرتے ہیں۔ نالیوں میں خون کے زور سے جوش پیدا ہو جاتا ہے پاک ہوا پورے طور سے اندر کھینچی جا سکتی ہے۔ اکڑی اور اینٹھی گوشت کی جھلیاں ملایم اور ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ جوڑوں میں لچک آجاتی ہے۔ پھیپھڑے پوری طرح پھیلتے اور جسم کو چست بناتے ہیں۔

جسم کے جملہ اعضا کی تندرستی اور ان کی ساخت کی مضبوطی مسلسل اور افزایش کے عمل پر منحصر ہے۔ اور ورزش کل اعضا کو پورے طور پر حرکت کرنے پر مجبور کرتی ہے ورزش کرنے والے انسان سے بیماریاں کوسوں بھاگتی ہیں اور پیدا ہوئے ہوئے اکثر مرض

بھی دور ہو جاتے ہیں کسی نے سچ کہا ہے کہ جو فواید ورزش سے حاصل ہوتے ہیں وہ کسی بھی دوا کے استعمال کرنے سے حاصل نہیں ہوتے۔ اکثر خوفناک بیماریوں کی جڑ سست الوجودی ہے اور ان بیماریوں سے محفوظ رہنے کا علاج ورزش ہے۔

ورزشیں جسمانی اور روحانی دو طرح کی ہوتی ہیں روحانی ورزش کا ذکر آگے چل کر کیا جائے گا۔ جسمانی ورزش کی بھی دو قسمیں ہیں۔ ایک وہ ورزش جو خود بخود قدرتی طور پر جسم کے اندرونی اعضا کی حرکت کے ذریعہ ہوتی رہتی ہے اور دوسری وہ ورزش جس کے ذریعہ ہم طرح طرح کی تدبیروں کو عمل میں لاکر جسم کے اندرونی اعضا کو کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ مثلاً خوراک استعمال کرنے سے جس طرح انسان جسم کے اندرونی اعضا کو اپنا کام کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اور اُس میں بیرونی اعضا کو بھی مجبوراً کچھ کام کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح جب ہم بہت کم یا زیادہ چیز کھا لیتے ہیں یا قدرت کے خلاف عمل کرتے ہیں۔ تو اس وقت اندرونی اور بیرونی تمام اعضا سے کم یا زیادہ کام کرانے کی ضرورت پڑ جاتی ہے تاکہ کھائی ہوئی خوراک اپنی درست حالت کو پہنچ جائے۔ اُس وقت ورزش ہو جاتی ہے۔ جسم کے جو اعضا کام کرنے کے ناقابل ہوتے ہیں۔ انہیں کو مضبوط بنانے اور ان کی حرکت ٹھیک کرنے کے لئے ورزش کی ضرورت پڑتی ہے۔ محنت کرنے سے جو اعضا تھک جاتے ہیں اگر انہیں اسے اور ورزش کی جائے گی تو وہ اعضا بےکار ہو جائیں گے۔ یا ان میں کوئی ایسا نقص پیدا ہو جائیگا۔ جس سے وہ کام کرنے کے قابل نہ رہیں۔ مثلاً اگر ہم پاؤں سے کافی سے زیادہ مشقت کا کام لیں تو تب پاؤں کو اور زیادہ ورزش کی ضرورت نہیں۔ ضرورت ہے دیگر اعضا کو ورزش کی۔ ہمیں ایسی ورزشیں کرنی چاہیئں جن سے جسم کے تمام اعضا کو کام کرنا پڑے۔ تاکہ تمام اعضا کی ورزش ہو جائے۔

پہلے ہمارے ملک میں تعلیم کے ساتھ ساتھ صحت کے لئے ورزش کی طرف زیادہ توجہ

دی جایا کرتی تھی۔ مگر اب توجہ دی تو جاتی ہے۔ مگر محض برائے نام۔ پہلے زمانہ میں مرد تعلیم یافتہ اور شہ زور دونو ہوتے تھے۔ مگر اب زیادہ تر دیکھا جاتا ہے۔ کہ شہ زور تعلیم سے بے بہرہ۔ یعنی دماغی ورزش سے مبرّہ ہیں۔ سکول اور کالج میں تعلیم پانے والے لڑکوں کو دیکھیئے۔ نوّے فیصدی۔ دُبلے پتلے۔ کمزور۔ ناتندرست ملیں گے۔ اس کے دو ہی خاص باعث ہیں۔ ایک ورزش کی کمی۔ دوسرے برہمچریہ نہ رہنا۔

خیر جسم کے تمام اعضا کو اپنی درست حالت میں برقرار رکھنے کے لئے ورزش کرنا نہایت ضروری ہے ہاں اصولوں کی پیروی کرتے ہوئے ورزش کرنی چاہیئے کیونکہ بے اصولی ورزشیں بھی بجائے فائدہ کے نقصان پہنچانے والی ہوتی ہیں ورزش میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا فائدہ مند ہوگا۔

(۱) کھانا کھانے سے پہلے یا بعد میں فوراً ہی ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔

(۲) ورزش کے لئے سب سے اعلےٰ وقت صبح یا شام ہے۔

(۳) ورزش کرتے وقت اپنی اچھا شکتی یعنی قوت ارادہ کو پوری طرح سے جسم کے اعضا کی طرف لگانا چاہیئے۔

(۴) شروع میں ہی زیادہ ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔ آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہیئے۔ شروع میں ورزش سے شاید پہلے جسم میں کچھ درد ہو مگر اسکی پروا نہ کرنی چاہیئے۔

(۵) بچوں کا خوب دوڑنا۔ کھیل۔ کودنا۔ ہی ان کی ورزش ہے۔ اُنہیں ڈنڈ بیٹھک کی کوئی ضرورت نہیں۔ (۶) عالم شباب میں سخت اور زیادہ ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ بڑھاپے میں آسان اور کم۔ (۷) کبھی کبھی تیل کی مالش بھی کرنی چاہیئے۔ مالش کے لئے سرسوں کا تیل سب سے اعلےٰ ہوتا ہے (۸) علی الصبح غسل کے بعد ورزش کی جائے تو بہت بہتر ہے۔ (۹) ورزش کرنے کی جگہ خوب صاف

اور کشادہ ہونی چاہیئے۔ (۱۰) ورزش کرنے میں اپنی طاقت اور بے طاقتی کا بھی خیال رکھنا چاہیئے۔

ورزش کرتے رہنے سے انسان میں بے وقت کمزوری سستی۔ اور بوڑھاپا نہیں آتا۔ بلکہ وہ زیادہ عرصہ تک تندرست زور اور باہمت بنا رہتا ہے۔ اس لیئے جس طرح کھانا پینا۔ پاخانہ جانا اور پیشاب کرنا وغیرہ کی ضرورت سمجھی جاتی ہے اُسی طرح ورزش کو بھی ضروری سمجھنا اور بلا ناغہ کرنا چاہیئے۔

آج کل کیا ہمیشہ انسان مثالیں زیادہ ڈھونڈا کرتے ہیں۔ اور سامنے جو مثال دیکھتے ہیں۔ اسی کی پیروی کرنے لگتے ہیں۔ یہ بات کسی حد تک ٹھیک بھی ہے۔

ورزش کے بارے میں جہاں بین کرتے ہوئے اس وقت لوگ پروفیسر رام مورتی۔ گاماں پہلوان۔ سینڈو وغیرہ کی مثالیں سامنے رکھتے ہیں اور اپنے کو تندرست نیز مضبوط اور طاقتور بنانے کے لیئے اُنہیں کے استعمال میں لائے ہوئے طریقوں کی تلاش میں رہتے اور ان کے مل جانے پر اُنہیں کے مطابق عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسی ورزشیں کرنے والوں میں اکثر ان طریقوں کے استعمال سے فائدہ اُٹھاتے اور اکثر ان طریقوں کا غلط استعمال کرنے سے یا اُن طریقوں کو اچھی طرح سمجھ نہ سکنے کے باعث فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔ بعض بعض تو فائدہ کی بجائے نقصان اُٹھاتے ہیں۔ جیسا کہ کسی نے کہا ہے "جو لوگ دیکھا دیکھی۔ لوگ ابھیاس کرنے لگتے ہیں ان کا جسم کمزور ہو جاتا ہے اور وہ جلد امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور انہیں بڑھاپا جلد آجاتا ہے۔"

مندرجہ بالا تندرست زور اصحاب کی ورزش کے بارے میں کچھ لکھنا ضروری ہے اس لیئے ناظرین کے مطالعہ کے لیئے چند سطور ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ ناظرین بغور مطالعہ فرماویں۔

پروفیسر رام مورتی کو ہی لے لیجئے۔ ان کے مشہور کھیل تین ہیں۔(۱) چھاتی پر رکھ کر پتھر توڑنا (۲) زنجیر توڑنا۔ (۳) موٹر روکنا۔

ان تینوں کھیلوں میں جسمانی طاقت کے ساتھ ساتھ مشق نیز طریقوں کی ضرورت ہے چھاتی پر رکھ کر پتھر تڑوانے کا ارادہ رکھنے والے کو سب سے پہلے پرانایام کی مشق کی ضرورت ہے۔ کم از کم ایسے انسان کو آہستہ آہستہ پرانایام کی اتنی مشق بڑھا لینی چاہیئے۔ کہ پانچ منٹ تک وہ اپنے سانس کو روک سکیں پرانایام کی مشق کے بغیر ہی اگر کوئی چھاتی پر پتھر رکھ کر تڑوانے کا حوصلہ کرتا ہے تو سمجھ لینا چاہیئے کہ وہ اپنے آپ کو موت کے منہ میں داخل کرتا ہے۔

پرانایام (ضبط سانس) کے ساتھ ساتھ آغاز میں بھاری نہیں چھوٹے چھوٹے پتھر کے ٹکڑے تڑوانے چاہیئیں اور آہستہ آہستہ وزنی پتھر رکھنے کی مشق کرنی جانا چاہیئے۔ پتھر رکھتے وقت چھاتی پر نیز پیٹھ اور گردن کے نیچے نرم گدیلا یا کوئی ایسا ہی کپڑا رکھ لینا چاہیئے جس سے اُن کو چوٹ نہ پہنچے۔ دوسرے گردن چھاتی کے برابر تک اُٹھی رہے۔ چھاتی پر پتھر اور پتھر کے اوپر پتھر رکھ کر تڑوانے سے چھاتی پر ٹھیس بہت کم لگتی ہے۔ اُس کا وہی اثر ہوتا ہے جس طرح آپ پتھر کا ایک ٹکڑا ہاتھ میں لیں اور اس کے اوپر دوسرا ٹکڑا رکھ کر اُسے توڑیں تو ہاتھ پر کسی طرح کی ضرب نہیں آتی۔

موٹر روکنے میں بھی مشق کی ضرورت ہے مشق کرتے وقت موٹر کو ایک ساتھ ہی پوری طاقت سے حرکت میں نہ لانا چاہیئے۔ آہستہ آہستہ رفتار کو تیز کرنا چاہیئے۔ اس کی مشق کے لئے شروع میں رسہ کشی یا کھونٹا گاڑھ کر بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ یا بیل گاڑی وغیرہ روک کر بھی مشق کی جاسکتی ہے۔ موٹر روکتے وقت بھی سانس کو روکنے کی ضرورت ہے۔ سانس درمیان میں چھوڑ نہ دینا چاہیئے نہیں تو

نقصان ہو سکتا ہے موسٹر رہ کنے وقت یا مشق کرنے میں جسم کو پیچھے کی جانب جھکا دینا چاہیئے۔ اس بات کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ گھٹنے مڑنے نہ پائیں اور گردن بھی تنی رہے۔

زنجیر توڑنے میں سانس بیچ بیچ میں کھینچی اور نکالی جا سکتی ہے۔ توڑنے والی زنجیر کو پیٹھ پر ڈال کر توڑتے وقت پیٹھ کی طرف اگلی جانب کی نسبت زیادہ تنگ رکھنی چاہیئے کیونکہ پیٹھ کی طرف سے ہی زیادہ زور لگانا ہوگا۔ توڑتے وقت کندھوں کو کچھ پیٹھ کی طرف موڑ کر جھٹکا دینا چاہیئے۔

لیکن ان تمام مشقوں میں کمزور شخص کو ہاتھ بھی نہ لگانا چاہیئے۔ کیونکہ بڑا خطرہ ہے ان کے لئے برہمچریہ اور ورزش کے ذریعہ جسم کو طاقتور اور مضبوط بنا لینے کی ضرورت ہے جسمانی طاقت بڑھانے کے لئے دیسی ورزش مثلاً ڈنڈ پیلنے بیٹھک لگانے اور مگدر گھمانے نیز کشتی لڑنے کا طریقہ سب سے بہتر ہے۔ مگر آج کل کی تہذیب کے مطابق سنڈو کی ایجاد کردہ ورزش ڈمبل کسرت کا بھی بہت رواج چل گیا ہے۔ فائدہ اس سے بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دوسرے اس زمانہ کے مغربی فیشن کے مطابق ڈمبل کسرت فیشن کی حفاظت میں بھی مددگار ہوتی ہے۔

ڈمبل ایک تو معمولی لوہے کے ہوتے ہیں۔ دوسرے وہ ہوتے ہیں جن میں درمیان میں سپرنگ لگی رہتی ہے مٹھیوں میں ڈمبل کو بھر کر سپرنگ دبانے سے تمام ہاتھوں پر زور پڑتا ہے۔ اور ان میں طاقت آتی ہے۔ ڈمبل کی کسرت کو بہت سے تو محض کھیل سمجھتے ہیں۔ اور کھیل سمجھنے والوں کو اس سے فائدہ بھی ویسا ہی ہوتا ہے ڈمبل کی کسرت کرتے وقت سانس ناک سے آہستہ آہستہ اور لمبی کھینچی چاہیئے منہ سے یا ایک دم کبھی سانس نہ لینی چاہیئے۔

ڈمبل کسرت سے پہلے جسم پر خوب اچھی طرح تیل کی مالش کر لی جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے

ڈمبل کرتے وقت جسم سخت رکھنا چاہیئے۔ اور جس حصہ سے کثرت کی جا رہی ہے اُسے تو اتنا سخت کر دینا چاہیئے۔ کہ کانپنے لگے اور تھوڑی ہی دیر میں پسینہ آ جائے۔

کسرت کرتے وقت ڈمبل کی سپرنگ کو آہستہ آہستہ پوری طرح سے ملا دینے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اور ملا دینے پر تھوڑی دیر ویسے ہی ملائے ہوئے ٹھہرے رہنا چاہیئے۔ یک لخت چھوڑ نہ دینا چاہیئے۔ بلکہ آہستہ آہستہ چھوڑنا چاہیئے۔

کسرت کرنے کے بعد اطمینان قلب ہونے اور دل کو فرصت حاصل ہو جانے پر اچھی طرح غسل کر ڈالنا چاہیئے۔ غسل اس وقت کھلی ہوا میں نہ کرنا چاہیئے۔

ڈمبلوں کی کسرت کے کئی طریقے ہیں۔ جن میں خاص خاص مندرجہ ذیل ہیں:-

تن کر سیدھے کھڑے ہو کر پیچھے زانوں سے ملا دیں۔ ہاتھوں میں ڈمبل رہیں پھر سپرنگ کو دباتے ہوئے دونو ہاتھ کہنیوں سے موڑ کر کندھے تک لاویں۔ اور پھر نیچے لے جاویں اس طرح کئی بار کریں۔ اس کو ایسے بھی کیا جاتا ہے ایک ہاتھ ران سے لگا رہنے دیں۔ صرف ایک ہی ہاتھ کندھے تک لے جائیں۔ جب اُسے نیچا کریں تب دوسرا اوپر لے جائیں اُسی طرح باری باری سے ایک ہاتھ اوپر ایک نیچے کریں اس عمل سے یہ بھی ہوتا ہے کہ ہتھیلیوں کو آگے گھما کر ہاتھ چلائے جاتے ہیں دوسری طرح سے ہتھیلیوں کو پیچھے کی طرف موڑ کر بھی چلائے جاتے ہیں۔

ہاتھ سیدھے اغل بغل پھیلا دو۔ پھر سپرنگ کو دباتے ہوئے ہاتھوں کی کہنیوں سے موڑ کر کندھے تک لایا جائے۔ جب وہ سیدھا کیا جائے تو سیدھا ہاتھ موڑا جائے پہلے کی مانند ایک ہاتھ مڑے اور دوسرا کھلے اس میں بھی ہاتھوں کی ہتھیلیاں آگے پیچھے گھمائی جاتی ہیں۔

ہاتھوں کو سامنے آگے کی طرف پھیلاؤ اور پہلے کی مانند دونوں ہاتھوں کو باری باری سے ایک ہاتھ کو کہنیوں سے موڑتے ہوئے لا کر کندھوں سے ملاؤ۔ ہتھیلیاں

اونچے نیچے کی طرف گھما کر یہ عمل بھی کیا جاتا ہے۔

سیدھے تن کر کھڑا ہو کر ہاتھوں کو نیچے کی طرف رانوں سے ملاؤ۔ پھر دونو ہاتھ آہستہ آہستہ سپرنگ دباتے ہوئے سیدھے آگے کی طرف تان دو۔ اس میں دھیان رہے کہ کہنیاں نہ مڑیں۔ اسے بھی باری باری سے ایک ہاتھ نیچے گرا کر ایک تان کر کیا جاتا ہے۔

ڈمبل کسرت کے کچھ طریقے بیٹھ کر اور لیٹ کر بھی کئے جاتے ہیں۔ جن کا فائدہ ڈنڈ یا بیٹھک کی مانند ہوتا ہے۔ ڈمبل کسرت میں مسلس بہت اچھے گٹھ جاتے ہیں۔

مطلب یہ کہ ورزش جسم کو مضبوط بنانے والی ہے۔ اپنی اپنی طبیعت کے مطابق دیسی ورزش سینڈو ورزش کی جا سکتی ہے۔ دیسی ورزش میں ایسے دیگر ذرایع کی ضرورت نہیں پڑتی جن میں خرچ ہوتا ہو۔ دوسرے دیسی ورزشیں ہر جگہ عام مل سکتی ہیں مگر ورزش کرنے میں اپنی طاقت اور بے طاقتی کا خیال رکھنا چاہیئے۔ دوسرے ایک ہی عضو سے زیادہ ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ ویسے بھی بہت زیادہ ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔ اس سے بجائے فائدہ کے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

قواعد ورزش

(۱) ورزش کے کل فوایدحاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ شروع کر کے اس کی مداومت رکھی جائے۔ (۲) یہ کہ مختلف اقسام کی حرکات ہوں تاکہ ہر وقت تازہ دلبستگی کا موجب ہوں اور دل نہ اکتا جائے (۳) عمر اور جسمانی ڈھانچے کی نسبت اندازہ کا خاص خیال رکھنا چاہیئے (۴) اس قسم کی ورزش ہو جس سے پورے فوایدحاصل ہونیکا یقین ہو (۵) یقینی ورزش روزانہ کرنی چاہیئے۔

صحت اور منویوگ } میں پہلے ہی بتلا چکا ہوں اکہ جب انسان جسمانی طاقت قوت علیہ اور

روحانی طاقت تینوں طاقتیں حاصل کرلیتا ہے تبھی وہ مکمل تندرست کہلاتا ہے۔منو یوگ (دل کی یکسوئی حاصل) کرنے کا ہی دوسرا نام علمی اور روحانی طاقت ہے۔کرم اندریاں یعنی قوائے فعلی کے ذریعہ برہمچریہ (مجرد پن) رکھنے والا۔اور نیز ورزش کرنے والا انسان بھی روحانی کمزوری کی وجہ سے ناتندرست یعنی مریض ہو جاتا ہے۔اُس پہ دل کا اثر کامل طور پر پڑتا ہے۔مکمل تندرست اور خوش و خورم ہوتے ہوئے بھی جب انسان کسی نزدیکی رشتہ دار کی موت کی خبر یا اور کوئی رنجدہ خبر سنتا ہے تو اس کے دل کی حالت بدلجاتی ہے جس کا اثر فوراً ہی چہرہ پر جھلکنے لگتا ہے۔اور قلیل عرصہ میں ہی جسم کی حالت کچھ سے کچھ ہو جاتی ہے۔کہا بھی ہے:۔

ع چتا چنتا دویور مدھیے۔ چنتا دیو گر یہ اسی
چتا دھتی مرتا نانگ تُو چنتا جیو نانگ اپی

یعنی چتا اور چنتا دونوں میں چنتا بڑی ہے۔کیونکہ چتا تو مرے ہو وؤں کو ہی جلاتی ہے۔مگر چنتا زندوں کو بھی جلا دیتی ہے۔

اس طرح ظاہرہ طور پر اچھا یا تندرست رہ کر بھی انسان دل میں شہوانی جذبات کے ذکر سے خود کو نکما کر لیتا ہے۔

دل کے اسی زبردست اثر کے ہی باعث چنتا (فکر) چتا سے بھی زیادہ خوفناک مانی گئی ہے۔اس سے انسان انسانی طاقت رکھتے ہوئے بھی کمزور اور ناتواں ہو جاتا ہے بھوکا ہوتے ہوئے بھی اُسے بھوک نہیں لگتی۔اس سے کچھ کھایا نہیں جاتا۔اس کا باعث کیا ہے؟ — روحانی طاقت کی کمی۔فکر کی جائے قیام دل ہے۔اپنا دل میں کبھی کسی قسم کی چنتا یعنی فکر کو پیدا نہیں ہونے دینا چاہیئے اکثر دیکھا جاتا ہے۔کہ خالی رہنے سے بھی دل برائیوں کی طرف دوڑا کرتا ہے۔ اس لئے اسے کبھی خالی نہ رہنے دینا چاہیئے۔اگر خالی بھی رہے تو ہمیشہ دل میں

اعلےٰ خیالات پیدا کرنے چاہئیں۔ ایشور بھجن (مناجات الٰہی) کے ذریعہ دل کی یکسوئی نیز مطالعہ۔ ست سنگ (نیک صحبت) قوت ارادہ کی پختگی وغیرہ دل کی درزشیں ہیں۔ جن میں دل تندرست رہتا اور روحانی طاقت کی ترقی ہوتی رہتی ہے۔ پھر جسمانی طاقت کے کم ہو جانے کا خوف نہیں رہتا۔

برُے خیالات سے دل کی قوت خیال کی بھی تباہی ہو جاتی ہے۔ دل میں اعلےٰ خیالات اُٹھتے ہی نہیں۔ اور روحانی درزش سے قوت ارادہ کا ظہور ہوتا ہے۔ نیک یا ترقی کن خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ بھگوان کرشن جی نے کہا ہے کہ پاکیزہ دل ماں باپ اور گورو سے بھی بڑھ کر ہمدرد ہے دل ہی انسان کو دوزخ سے نکال کر بہشت کے اعلےٰ مقام پر بٹھا دیتا ہے۔

سُکھ دُکھ (رنج و راحت) کا اصلی باعث دل ہی ہے۔ یہاں تک کہا گیا ہے۔ کہ انسانوں کے بندھن اور موکش (بند اور نجات) کا باعث دل ہی ہے۔ دُنیا میں سب سے تیز رفتار دل کی ہی بتلائی گئی ہے۔ اس لئے ہر ایک انسان کو جیون سدھار (اصلاح زندگی) کے لئے منو یوگ (دل کو بس میں کرنے) کی طرف دھیان دینا نہایت ضروری ہے۔ اس دل کو برائیوں کی طرف سے جہاں تک ہو سکے ہٹانا چاہیئے۔ جس طرح سے سوار خراب راستے میں نہ جانے کے لئے گھوڑے کی لگام کو زور سے کھینچتا ہے۔ ذرا سا ڈھیلا پن ہو جانے میں وہ اپنے اور گھوڑے کا بھاری نقصان دیکھتا ہے۔ ویسا ہی ہر ایک کو دل کے بارے میں سمجھنا چاہیئے۔

عبادت الٰہی کے وقت ایشور سے پرارتھنا کرنی چاہیئے۔ کہ "ہے ایشور! میرا دل پختہ ارادہ والا ہو۔ جس میں ہمیشہ نیک ارادے پیدا ہوں" بعض اشخاص کام میں دل و جان سے مشغول رہنے نیز کوشش کرنے کے باوجود بھی کامیاب نہیں ہوتے۔ اس کا باعث یہی ہے کہ دیگر حواسوں کے کام میں مصروف رہنے کے باوجود بھی منو یوگ

یعنی دل کا رحجان ادھر نہیں ہوتا۔ ہر ایک کام میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے دلی توجہ کا ہونا نہایت ضروری ہے مکمل تندرستی کی خواہش رکھنے والے کو پاکیزہ روحانی ورزش کی طرف جیسا کہ اوپر بتلایا گیا ہے۔ پورا دھیان دینا چاہیئے۔ تبھی وہ جسمانی دماغی اور روحانی تینوں طاقتیں حاصل کر کے مکمل شہ زور ہو سکتا ہے

یوگ

"من کی بیرتیوں کو ادہر اُدھر بھٹکنے نہ دیکر اُنہیں روکنے یعنی اپنے بس میں رکھنے کا نام ہی یوگ ہے" اس سے پہلی فصلوں میں بتلائے ہوئے عمل یوگ کی ہی شکلیں ہیں۔ بہت سے لوگ دنیاوی دھندوں میں پھنسے ہوئے دوکانداروں کی طرح یوگ میں وقت دینا فضول سمجھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں اس سے ہمیں ظاہرہ طور پر کوئی پھل ملتا ہی نہیں۔ اتنا وقت کچھ پیدا کرنے میں کیوں نہ لگائیں۔ ایسے لوگ کبھی یہ وچار نہیں کرتے۔ کہ یوگ سادھن۔ دنیا اور عقبےٰ دونوں کے فائدے کے لیئے سب سے اعلےٰ طریقہ ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ اس کا پھل ظاہرہ طور پر دکھائی نہیں دیتا لیکن اُس میں (فضول سمجھا جانے والا) دیا ہوا تھوڑا وقت بھی اس وقت سے کئی گنا زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ اور انسانی زندگی کا ایک مقصد مقرر کر دیتا ہے۔

گیتا میں بھگوان کرشن نے ارجن کو جگہہ جگہہ یوگی ہونے کا اپدیش دیا ہے۔ یوگ سادھن میں سب سے مقدم بات دل اور جسم کی ہے عملوں سے دونو آپس میں ایسے ملجائیں کہ دل اور جسم کے حواسوں کے کاموں میں کسی قسم کا اختلاف نہ ہو۔ اور دونوں ہی کا ارادہ نیک ہو۔ دونوں ہی پران کو ساتھ لے کر آتما کے آدھین (روح کے تابع) کام کریں۔ آتما کی شدھ پریرنا (پاکیزہ ترغیب) کی پیروی کرنے والے ہوں۔ اس کی مخالفت نہ کریں۔ بس جہاں ایسا ہوا کہ یوگ سپھل ہو گیا۔ اور مطلوبہ

چیز حاصل ہوگئی۔ سمجھنا چاہیئے جسم کے اندر دل اور دل میں روح ہے۔ اُس مقصد یا ارادہ کی ضرورت اسی لئے ہے کہ اس کے بغیر روح کی بہبودی ہو ہی نہیں سکتی۔ کیونکہ مرنے کے بعد جسم اور دل کے کام یہیں ختم ہو جاتے ہیں۔ آتما (روح) اپنی جگہ پر نہیں پہنچنے پاتا۔ لہٰذا ارادہ نیک ہونا چاہیئے۔

یوگ سے انسان کا دل پاک ہو جاتا ہے۔ دنیاوی کاموں کو کرتے ہوئے بھی یوگی پُرش کو تفکرات نہیں ستاتے۔ آہستہ آہستہ اس کی برتی (رجحان) سکھ دکھ میں۔ فائدہ و نقصان میں غم و خوشی میں مساوی ہو جاتی ہے اور انسان کی جب ایسی برتی ہو جاتی ہے تو اُسے کتنا اطمینان کتنا سرور حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کا اندازہ وچار سے کچھ کچھ کیا جا سکتا ہے۔

بہت سے اصحاب کا خیال ہے کہ یوگ گرہست دھرم سے پہلے کرنا چاہیئے۔ مگر وہ یہ نہیں سمجھتے۔ کہ گرہستی ہی سچا یوگی ہو سکتا ہے۔ بھگوان کرشن نے یوگیشور کہلا کر ہمیں یہی تعلیم دی ہے جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جنگل میں رہ کر گُفا میں ہی بیٹھ کر یوگ کا عمل ہو سکتا ہے۔ ایک ہاتھ اُٹھائے رہنے۔ ایک پاؤں سے کھڑے رہنے کانٹوں پر پڑے رہنے عضو تناسل کو کاٹ ڈالنے یا راکھ جسم پر ملے رہنے کا نام یوگ ہے۔ اور ایسا کرنے والے یوگی یا مہاتما ہیں ——— وہ غلطی پر ہیں ان کا خیال غلط ہے یہ باتیں قانون قدرت کے خلاف ہیں۔ یہ تو ایشوری قوانین کے خلاف عمل کرنا ہے۔ یہ یوگ نہیں غلطی ہے۔ یوگ اس سے بالکل مختلف ہے۔ اُس کی سادھنا کے طریقے مختلف ہیں۔ جیسا کہ اُوپر بتلایا گیا ہے۔

پرانایام

عمل حرکت سے ناک کے ذریعہ گہرے سانس کو کھینچ کر جسم کے اندر لے جانا اور روک کر باہر پھینکنے کے عمل کا ہی نام پرانایام ہے پران یعنی ہوا۔ آیام یعنی روکنا پرانایام یوگ کے پہلی سیڑھی ہے۔ پرانایام سے من و اندریاں (دل) اور حواسات کے نقص جاتے رہتے ہیں۔

ویسے تو پرانایام کی کئی قسمیں ہیں جنہیں کرنے کے لئے کسی گورو سے سیکھنا چاہیئے ورنہ بغیر طریقہ پرانایام کرنے سے بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ لیکن اس کے سادھارن تین انگ (تین حصے) ہیں۔ (۱) پورک (۲) کمبھک (۳) ریچک

ناک کا دایاں سوراخ انگوٹھے سے دبا کر بائیں سوراخ سے ہوا کھینچکر دونو سوراخ بند کر دینا پورک پرانایام ہے۔ اندر کی ہوا جہاں تک ہو سکے روکنا کنبھک پرانایام ہے اندر روکی ہوئی ہوا کو ناک کا دایاں سوراخ کھولکر اور بائیں سوراخ کو دبا کر آہستہ آہستہ باہر نکالنا ریچک پرانایام ہے یہ تینوں عمل ایک بار کرنے سے ایک پرانایام ہوا۔ اس کا دھیان ہر ایک پرانایام میں رکھنا چاہیئے۔ کہ دوسرے پرانایام میں ناک کے اُسی سوراخ سے ہوا کھینچنی چاہیئے۔ جس سے پہلے چھوڑی گئی ہو۔ پھر پہلے کی مانند کرنا چاہیئے۔ پرانایام سے جسمانی ترقی کس طرح ہوتی ہے اس کا پتہ پہلی فصل کے مطالعہ سے جس میں ہمارے جسم کی بناوٹ کا حال درج ہے چلیگا۔ کیونکہ سانس کے عمل سے جسم کی اندرونی مشینری اور زندگی کا کتنا تعلق ہے۔ یہ اچھی طرح جانا جا سکتا ہے پرانایام سے چھاتی میں لچیلا پن رہتا ہے۔ بڑھاپے میں چھاتی سخت ہونے سے خشک کھانسی بہت تنگ کرتی ہے۔ بلغم باہر نہیں نکلنے پاتی۔ پرانایام کرتے

رہنے سے تکلیف نہیں ہوتی۔ پھیپھڑوں کے تمام امراض کو پرانایام سے فائدہ ہوتا ہے۔ پھیپھڑے جتنے مضبوط اور پاک ہونگے ان کے پھیلے ہوئے ہونے سے کھانسی تپ دق دمہ کی مرض کا خوف اتنا ہی کم ہوگا۔ کھانسی اور دمہ کے مریض کے لئے تو پرانایام بہت ہی مفید ہے پرانایام سے خون کے دورہ کو مدد ملتی ہے۔ دل کی محنت بچتی ہے۔ جس سے وہ زیادہ عرصہ تک کام کرسکتا ہے اسی سے تو پرانایام کرنے والے کی طاقت زندگی یا پران شکتی بڑھ جاتی ہے۔ اور اس کی عمر طویل ہوتی ہے۔ پرانایام سے دل اور دماغ کی امراض سے نجات حاصل اور صحت کی حفاظت ہوتی ہے ورزش کے ساتھ پرانایام کا پورا یوگ یعنی تعلق ہے (پرانایام کے بغیر ورزش ادھوری رہتی ہے) اس بات کو مدنظر رکھ کر پروفیسر رام مورتی نے اپنی ورزشوں میں پرانایام پر زور دیا ہے۔ ہچکی۔ ہکلانے اور نیند کے لئے لیٹ کر گہری سانس لینا چاہیئے۔ پرانایام زندگی بڑھانے اور تیجسوی پُرجلال ہونے کا گورو منتر ہے۔ ایک ہفتہ کے پرانایام سے ہی اس کا ظاہرہ نتیجہ معلوم ہونے لگتا ہے۔

پرانایام میں اس بات کا پورا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ سانس ناک سے لی جائے منہ سے نہ لی جائے سبب؟ ناک میں بال اور اس کے آگے ایک جھلّی ہوتی ہے جس سے ہوا چھن کر (صاف ہوکر) اندر داخل ہوتی ہے۔ اس سے بگاڑ ہونے کا خوف نہیں رہتا۔ منہ سے ایسا نہ ہونے سے نقص پیدا ہوجاتا ہے۔ پرانایام کشادہ اور پاکیزہ جگہ میں کرنا چاہیئے۔ سونے کا کمرہ ہوادار ہونا چاہیئے۔ سوتے وقت منہ کو ڈھانک کر نہ سونا چاہیئے ورنہ پاک ہوا کے رُک جانے اور گندی ہوا کے لینے سے ناتندرستی پیدا ہوتی ہے۔ عام سانس لینے میں بھی انسان کو گہری لمبی سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ اور جتنی دیر میں سانس کھینچے اس سے دگنے وقت میں آہستہ آہستہ نکالنی چاہیئے۔

خون کی تمام امراض معدے کی خرابی اور دیگر تمام پیٹ کے امراض میں پرانایام سے پورا فائدہ ہوتا ہے ان تمام امراض کا اس سے اچھا علاج کوئی نہیں۔ اگر مریض میں پرانایام کرنے کی طاقت ہو۔ تو معالج کو چاہیئے کہ وہ مریض کو پرانایام کا مندرجہ بالا طریقہ بتلائے۔

آج کل کی برائیوں سے پیدا ہوئی ہوئی کمزوریوں کے باعث پرانایام کرنا مشکل ہو گیا ہے۔ گانجہ بھنگ افیون نیز تمباکو وغیرہ استعمال کرنیوالوں کے لئے پرانایام کرنا مشکل امر ضرور ہے اس لئے زندگی کو تباہ کرنیوالی ان نشیلی چیزوں سے اپنے آپ کو بچانا سب سے بہتر ہے۔ ان نشیلی چیزوں کے استعمال سے نہ صرف دل کی کمزوری بڑھتی اور خون میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ بلکہ خون سے بننے والا ویرج بھی بگڑ جاتا ہے۔ جس کا بُرا نتیجہ نہ صرف نشیلی چیزیں استعمال کرنے والے کو ہی بھگتنا پڑتا ہے بلکہ اس کا اثر اُس کی اولاد پر بھی پڑتا ہے۔ اس قسم کے نشہ بازوں کو کنبھک پرانایام میں پوری احتیاط رکھنی چاہیئے۔ اور ان نشیلی چیزوں کو چھوڑ کر پرانایام کی مشق کرنی چاہیئے۔ جو شخص درازیٔ عمر اور تا عمر تندرستی قائم رکھنے کا خواہشمند ہے۔ اُسے مندرجہ ذیل باتوں کی طرف توجہ دیتے ہوئے پرانایام کرنا چاہیئے۔

مانس بھوجن یعنی گوشت بطور خوراک استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ طرح طرح کے مصالحے نہیں کھانے چاہیئں اگر کھائے بھی جائیں تو بہت تھوڑی مقدار میں کھٹائی۔ مرچ وغیرہ استعمال تو چھوڑ ہی دینا چاہیئے۔ سادہ خوراک اور میوہ جات وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیئے۔ ویرج میں کسی قسم کا نقص پیدا نہ ہو جائے اس کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔ ہم آگے چل کر آسنوں کا مفصل ذکر کریں گے۔ اگر آسنوں کے ساتھ پرانایام بھی کیا جائے تو اس سے نہ صرف انسان تمام قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ بلکہ اُسے تمام طاقتیں حاصل ہو جاتی ہیں۔

خوراک اور اُس کا استعمال

اس وقت جہاں چھوٹی عمر میں سب سے زیادہ تعداد میں اموات ہوتی ہیں۔ اگر کوئی ایسا ملک ہے تو وہ ہندوستان ہے اس ملک میں سب سے زیادہ عورت مرد بچے اوائل عمر میں ہی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بیشمار ایسے ہیں جن کی زندگی کی کلی کھلنے بھی نہیں پاتی۔ اور کمہلا کر تباہ ہو جاتے ہیں۔

یہی ہندوستان ہے جہاں کسی وقت ہر ایک عورت مرد دن میں دو مرتبہ صبح و شام ایشور چنتن (سندھیا) کرتے ہوئے۔

"پشیم شرد ہ شتم۔ جیویم شرد ہ شتم شرنویام شرد ہ شتم
پربروام شرد ہ شتم دینا سیام شرد ہ شتم بھوئیسچ شرد ھ شتات"

یعنی ہم سو برس تک دیکھیں۔ سو برس تک جیویں۔ سو برس تک سنیں کا اُچارن کیا کرتا تھا۔ اور سو برس تک قوائے جسمانی کے محفوظ رہنے نیز سو برس تک جسم کے تندرست رہنے کی پرارتھنا کرتا ہوا سو برس سے بھی زیادہ عمر کی خواہش کیا کرتا تھا اس وقت سو برس کی عمر سادھارن مانی جاتی تھی۔ اور سادھارن گرہستھیوں کی عمر سو برس کی ہوتی تھی یوگی وغیرہ تو سینکڑوں برس زندہ رہتے تھے۔ پہلے پچیس برس تو صرف برہمچریہ کے لئے ہی مخصوص رکھے گئے تھے۔

اس کے برعکس اب اس ملک کی حالت پر توجہ دیجئے تو صرف غم کے سوا۔ سنتوش یعنی تشفی کا تو کہیں سایہ بھی دکھائی نہیں دیتا اب تو پچیس برس میں پچہتر فیصدی سے زیادہ عورت مرد کا برہمچریہ آشرم اور گرہست آشرم دونو ختم ہو کر بڑھاپا آجاتا ہے۔ اولاد جنم سے ہی کمزور۔ اور مردہ پیدا ہوتی ہے۔ دوسرے ملکوں کو دیکھئے۔ یہاں سے بالکل برعکس حالت ہے۔ وہاں کے عورت و مرد یہاں سے کہیں زیادہ طویل عمر اور تندرست

ہوتے ہیں۔

ہماری اس تحریر سے یہ نہ سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ ہندوستان کے مرد و زن تندرست زندگی اور درازیٔ عمر نہیں چاہتے۔ تندرست زندگی اور درازیٔ عمر تو تمام لوگ چاہتے ہیں۔ مگر اُن کو خوراک کس قدر۔ کیسی اور کس طرح استعمال کرنی چاہیئے اس بات کا مطلق علم نہیں ہے۔ جن کو اس کے متعلق علم ہے بھی وہ اپنی روحانی کمزوری کی وجہ سے اور لذت کی خاطر نیز عیش و عشرت میں ہر دم مشغول رہنے کے باعث اس طرف چنداں توجہ نہیں دیتے۔ اور یہی وجہ ہے۔ کہ وہ اپنے اصلی مدعا کو کھو بیٹھتے ہیں۔

یہ بات ٹھیک ہے۔ کہ یہاں کے کتنے ہی مرد و زن کو پیٹ بھر کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا۔ مگر بہت سے اشخاص خوراک کے استعمال میں ضرورت سے زیادہ خرچ کر ڈالتے ہیں۔ مگر اس سے انہیں چنداں فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ اس سے اُلٹا نقصان اٹھاتے ہیں۔ اس کا یہی باعث ہے کہ خوراک میں زیادہ خرچ کرتے ہوئے بھی۔ وہ اس کی ضرورت پر توجہ نہیں دیتے۔ جو اس طرف توجہ دیتے ہوئے بھی تندرست نہیں رہتے وہ مقررہ وقت پر کھانا نہ کھانے کے باعث

اس سے یہ صاف طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ خوراک اور اس کا طریقہ استعمال ہی درازیٔ عمر اور تندرست زندگی بنانے کا ایک واحد ذریعہ ہے خوراک کے طریقہ استعمال سے مطلب یہ ہے کہ اس کی مناسب مقدار کے ذریعہ جسم کی پرورش و پرداخت کرنا۔

فاقہ۔ کم مقدار خوراک۔ یا خوراک کی زیادہ مقدار یا خوراک کا زیادہ استعمال ہر دونوں میں سے ایک کی تعمیل کرنے سے بھی جسم تندرست اور عمر دراز نہیں ہو سکتی اس کے لئے ضرورت ہے۔ خوراک کی مقدار مقرر کرنے نیز مناسب طریقے استعمال کرنے کی ان دونوں کی طرف ساتھ ساتھ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

کچھ عرصہ کام دینے والی ایک معمولی مشین بھی بغیر صفائی اور تیل کے پورا کام نہیں دے سکتی۔ پھر چوبیس گھنٹے کام کرنے والا جسم بغیر خوراک کے کیسے درست رہ سکتا ہے۔ فاقہ تو اُس کی تباہی کا باعث ہوگا۔ خوراک کے استعمال کے معنی ہی یہی ہیں کہ دل اور جسم نیز جسم کے حواسات سے کام لینا اور اُن کو حرکت میں لانا تاکہ اُن کی قدرتی حالت میں کوئی نقص نہ پیدا ہونے پائے اُنکی طاقت میں کمی نہ ہونے پائے۔ بلکہ دونوں کی ٹھیک حفاظت ہو۔ اس لئے چہل قدمی اور سونا وغیرہ تمام کام درست اور مقررہ وقت پر ہونے چاہئیں۔ کیونکہ صرف خوراک کے ذریعہ مناسب پرورش ہونے پر بھی اس کے طریقہ استعمال سے جسم کی پوری حفاظت نہیں ہونے پاتی۔

خوراک کے بارے میں سشرت میں لکھا ہے۔ خوراک ہر بنی نوع انسان کے لئے فوراً طاقت بڑھانے والی جسم کی حفاظت کرنے والی۔ عمر۔ جلال۔ ہمت۔ یادداشت نیز آگ بڑھانے والی یعنی جٹھراگنی کو زیادہ روشن کرنے والی ہے۔

رس۔ خون۔ گوشت۔ میدہ۔ ہڈی۔ لذت اور ویرج وغیرہ انہیں سات چیزوں سے جسم بنا ہے اور قائم ہے۔ فاقہ کے عمل سے جسم کی مندرجہ بالا چیزوں میں کمزوری آجاتی ہے جس طرح دنیا کی کوئی چیز مکمل طور پر ٹھیک تبھی رہ سکتی ہے۔ جب ان میں سے نکلنے کے ساتھ ساتھ اُس میں ڈالنے کا کام بھی ہوتا رہے اس طرح جسم میں ان کمزور ہوئی ہوئی چیزوں کو دوبارہ اصلی حالت میں لانے کے لئے بھی کسی چیز کی ضرورت ہے اور وہ ضرورت خوراک کے ذریعہ ہی پوری ہو سکتی ہے۔

خوراک درست نہ ملنے سے۔ رس۔ خون۔ وغیرہ کا بننا کم یا بند ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس لئے خوراک ہر ایک انسان کیا ہر بنی نوع انسان کے لئے ضروری ہے۔

خوراک کے استعمال کے بارے میں "منو یوگ" "برہمچریہ" اور صحت کے متعلق ضروری باتیں وغیرہ فصلوں میں روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس فصل میں بھی طریقہ استعمال کے متعلق جن کا جاننا نہایت ضروری ہے کچھ باتیں درج کی گئی ہیں۔ اس لئے تندرستی کی حفاظت کے لئے دونو طرف توجہ دینا ضروری ہے۔

مندرجہ بالا قول سے یہ بات بخوبی جان لینے پر کہ تندرستی کا خوراک کے ساتھ کتنا گہرا تعلق ہے۔ تندرستی کے خواہشمند اصحاب کو اس طرف پوری توجہ دینی چاہیئے بیشمار اصحاب خوراک کو ہی تندرستی قایم رکھنے والا مانتے ہیں۔ مگر درحقیقت یہ بات نہیں۔ میوہ جات بطور خوراک اناج بطور خوراک اور گوشت بطور خوراک۔ یہ تین قسم کی خوراکیں ہیں۔ ان میں سب سے اعلےٰ میوہ جات کی خوراک ہے اس سے جسم ہلکا۔ بدن میں چستی رنگ کھلتا ہوا کانتی دار رہتا ہے بے شمار جانداروں میں بھی پھل آہاری (میوہ جات بطور خوراک استعمال کرنے والے) جانداروں کی خوبصورتی اور دلکش گلا کتنا پیارا معلوم ہوتا ہے۔ بات یہ ہے کہ پھلوں میں جو پران شکتی ہوتی ہے وہ بھوننے یا ابلنے سے ضایع ہو جاتی ہے۔ پھلوں کی غذا سے جتنی چستی بدن میں آتی ہے اتنی دوسری خوراک سے نہیں۔ دودھ بھی بڑا طاقت بخش نیز دماغی طاقت کو بڑھانے والی چیز ہے کچا دودھ بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ دودھ سب سے اعلےٰ خوراک ہے۔ اسی سبب رشی منی بھی گائیں رکھا کرتے تھے۔ دودھ اور پھلوں کے متعلق ایک فصل اسی کتاب میں دوسری جگہ دیگئی ہے۔ ناظرین وہاں ملاحظہ فرماویں۔

پھلوں کی غذا سے ادنےٰ درجہ اناج کی خوراک ہے۔ روٹی۔ دال اور ساگ وغیرہ ستوگنی خوراک ہے سادہ طور پر اسے بھی کھانے سے ستوگن کا ظہور ہوتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ترش میٹھا۔ کڑوا چرپرا نہ کھانا چاہیئے۔ اس سے تندرستی کو خاص کر برہمچریہ کو بہت نقصان پہنچتا ہے روٹی کے لئے آٹا بہت باریک پسا ہوا نہ ہونا چاہیئے۔ بلکہ

چوکر دُور موٹا ہونا چاہیئے۔ اور روٹی بنانے سے کچھ دیر پہلے اُسے گوندھ لینا چاہیئے۔ اناجوں میں چنا خاص طاقت بخش اناج ہے۔ دال بھوک کو بڑھاتی ہے اور ساگ خون کو صاف کرتا ہے۔ بہت زیادہ پوری پکوان وغیرہ نہ کھانا چاہیئے۔ اُس سے تندرستی نہیں سدُھرتی۔ تیسری خوراک گوشت ہے جو ہر طرح نفسانی جذبات کو بڑھانے والا ہے۔ گوشت آدمی کی خوراک نہیں ہے۔ گوشت کھانے والے کے دانت اور ہی طرح کے ہوتے ہیں۔ گوشت خوروں کے بچے جنم کے وقت اندھے ہوتے ہیں۔ اُن کی آنکھیں دیر سے کھلتی ہیں۔ اس لئے گوشت بطور خوراک تو کبھی بھی استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ گوشت انسان کی قدرتی خوراک نہیں ہے۔

ہاں خوراک کے بارے میں یہ دھیان دینے کی ہر وقت ضرورت ہے کہ وہ مقدار میں زیادہ نہ ہونے پائے مغربی عالموں نے تو انسان کے وزن پر عام طور پر خوراک کا وزن رکھا ہے۔ مگر ہندوستان میں اس کی درست طور پر مقدار مقرر نہیں کی گئی پھر بھی اس کی عام مقدار کا خیال رکھنا فائدہ مند ہی ہے۔ کیونکہ جس طرح بغیر خوراک کے جسم تباہ ہو جاتا ہے اسی طرح زیادہ خوراک کھانے سے بھی تباہ ہو جاتا ہے بھوجن ہمیشہ ساتوک (سادہ) ہونا چاہیئے زیادہ مقدار میں رجوگنی اور تموگنی پدارتھ کھانا اچھا نہیں ہوتا۔ ان سے انسان راحت و سرور کو دُور پھینک کر بے چینی اور دکھ کو دعوت دیتا ہے معمولی روٹی۔ دال بھات۔ ساگ سبزی ترکاری۔ گھی دودھ اشیا ستوگنی ہیں طرح طرح کے مصالحے۔ ترش کڑوے چرپرے پدارتھ رجوگنی نیز نشے۔ گوشت وغیرہ تموگنی ہیں۔

تمام قسم کی خوراکوں میں اُن کے ردوبدل کا بھی خیال رکھنا چاہیئے۔ یعنی ہمیشہ ایک ہی چیز یا ایک ہی خوراک نہ کھانی چاہیئے۔ اس سے طبیعت بگڑ جاتی ہے۔ اور خوراک مرض پیدا کر دیتی ہے۔ اس لئے دل کو خوش رکھنے۔ طبع کو بدلنے اور درست رکھنے

کے لئے خوراک کی چیزوں میں ہیر پھیر کرتے رہنا چاہیئے۔ اُن کے بدلنے کے لئے مختلف طریقے استعمال میں لانا۔ اور ان کو جاننا چاہیئے۔

بہت سی چیزیں ایسی ہیں جو خود نقصان دہ اور فائدہ مند نہیں ہیں۔ مگر دوسری چیزوں کی ملاوٹ سے وہ نقصان دہ یا فائدہ مند ہو جاتی ہیں۔ ان چیزوں کے استعمال سے طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے بچنا چاہیئے۔ جیسے شہد میں گرم چیزیں ملانا یا گھی اور شہد یکساں مقدار میں۔ یا شہد دہی کے ساتھ یا مولی کے ساتھ کھانا نہایت نقصان دہ ہے زہر پیدا کرنے والا ہے۔ اس طرح کانجی کے ساتھ تیل کی چیزیں یا دہی کے ساتھ گرم چیزیں کھانا نقصان دہ ہے کھچڑی بھی شہد کے ساتھ یا کھیر کے ساتھ کھانا اچھا نہیں ہے۔ خربوزہ کے ساتھ دودھ نہایت نقصان دہ ہے۔ ترش چیزوں کے ساتھ دودھ استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ ہاں آم یا لیموں کا استعمال نقصان دہ نہیں ہے۔ کیلا کے ساتھ دہی نہ کھانا چاہیئے پانی کے ساتھ تیل یا گھی یا تیل گھی ملا ہوا نہ کھانا چاہیئے۔ اس طرح کچھ اور بھی چیزیں ہیں جو کہ باہم ملا کر استعمال کرنے سے اُلٹا نتیجہ پیدا کرنے والی ہیں۔ اس لئے ان سے بچنا چاہیئے اور اگر غلطی سے کھانے میں آ جائیں۔ تو جلاب کے ذریعہ نکال دینی چاہئیں۔

اس طرح شراب گانجا۔ بھنگ۔ تمباکو۔ سیگرٹ وغیرہ کا استعمال بھی تندرستی کو بگاڑنے اور جسم کو برباد کر دینے والا ہے۔ ایسے نقصان دہ وستوؤں سے ہمیشہ بچنا چاہیئے ان کے استعمال سے جسم کا ذرہ ذرہ بگڑ جاتا ہے۔ خیر۔ ہمیں ہمیشہ میوہ جات یا اناج بطور خوراک استعمال کرنے چاہئیں۔ وہ اگر سادہ ہوں تو خاص تندرستی بڑھانے والے ہوں گے۔

خوراک میں انسان کی اپنی اپنی طبع اور طاقت کے مطابق بھی فرق ہوتا ہے۔ کسی چیز کا استعمال کسی شخص کو فائدہ کرتا ہے۔ تو اسی چیز کا استعمال دوسرے

کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ہر ایک جسم میں وات (بادی) - پت (گرمی) اور کف (بلغم) کی ملاوٹ رہتی ہے کیونکہ مٹی۔ پانی۔ ہوا۔ خلا۔ روشنی ان پانچ عناصر سے جسم بنا ہے اور یہ پانچوں عناصر ملکر وات (بادی) - پت (گرمی) - کف (بلغم) پیدا کرتے ہیں۔ لیکن کسی میں ایک کی زیادتی ہوتی ہے۔ کسی میں دوسرے کی۔ انہیں۔ وات ۱ - پت ۲ - کف ۳۔ سودا ۱۔ یا صفرا ۲، بلغم ۳ کی کمی بیشی سے جسم میں امراض پیدا ہو جاتی ہیں۔ کھائی ہوئی چیزیں سودا صفرا بلغم تینوں میں سے ایک یا دو یا تینوں کو پیدا کرنیوالی ہیں۔ جب کوئی چیز کھانے میں آجاتی ہے تو ان تینوں میں کسی کو بڑھا کر نقصان پہنچاتی ہے تو بیماری پیدا ہو جاتی ہے

اس لئے خوراک میں اپنی طبع کے مطابق۔ ان تینوں کی کمی بیشی کا خیال کر کے خوراک کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے تندرستی کو زیادہ مدد ملتی ہے۔

خوراک میں چھ قسم کے رس ہوتے ہیں۔ کھٹا۔ میٹھا۔ تیز۔ نمکین۔ کڑوا اور ترش۔ مٹی اور روشنی کی وصف کی زیادتی کی وجہ سے کھٹا رس پیدا ہوتا ہے۔ مٹی اور پانی سے میٹھا۔ مٹی اور خلا سے پانی اور آگ سے کھاری۔ ہوا اور خلا سے کڑوا۔ مٹی اور ہوا سے ترش۔ ان رسوں کا وات۔ پت۔ کف سے گہرا تعلق ہے

کھٹا رس } ہاضمہ۔ بادی کو دور کرنا۔ پیشاب اور پاخانہ لانیوالا۔ وات دوش کو دور کرنے والا۔ معدہ کو سرد دیتا۔ کھانے کو پکاتا۔ رطوبت کو پیدا کرتا ہے۔

میٹھا } گھبراہٹ اور پیاس کو مٹانے والا۔ رنگ نکھارنے والا۔ آنکھوں کی امراض دور کرنے والا۔ نیز ہڈی۔ گوشت اور ویرج کے بڑھانیوالا مگر زیادہ استعمال سے بلغم بڑھانے والا۔ کیڑے پیدا کرنے والا۔ اور کھانسی پیدا کرنے والا ہوتا ہے

تیز } ہاضمہ۔ بلغم اور پیٹ کے کیڑے کو ناش کرنے والا۔ خون کو صاف کرنے والا زیادہ استعمال سے خشکی لاتا اور بادی پیدا کرتا ہے جس سے پیٹ میں

درد ہونے لگتا ہے۔

کھاری ہاضم۔ پاخانہ اور پیشاب کو صاف کرنے والا نہ یادہ استعمال سے آنکھوں کو نقصان دہ۔ نیز خون کے بگاڑنے والا ہے۔

کڑوا بخار کو دور کرنے والا۔ پیاس بجھانے والا پھوڑے پھنسی اور کھجلی میں مفید ہے۔ زیادہ استعمال سے کپکپی پیدا کرنے والا۔ اور مسوڑوں کو سخت کرنیوالا ہے۔

ترش پرمیہہ۔ (جریان) وغیرہ امراض میں مفید ہے۔ زیادہ استعمال سے پیٹ کی بیماری بڑھانیوالا۔ اور دل میں درد پیدا کرنے والا ہے۔

رسوں کے اوصاف ان کے استعمال کے نقصان اور فواید کا خیال کرکے ہر ایک مرد وزن کو اپنی قدرتی طبع کے مطابق چیزوں کا استعمال کرنا چاہیئے۔ دیکھا دیکھی استعمال کرنے سے نقصان کا خدشہ رہتا ہے۔

ہر وقت بھوجن نہ کرنے لگنا چاہیئے۔ اُس کے لئے وقت مقرر کر لینا چاہیئے اور بھوجن مقررہ وقت پر ہی کرنا چاہیئے۔ عام طور پر صبح دس بجے تک اور شام سات بجے تک بھوجن کر لینا چاہیئے بغیر بھوک کے بھی کھانا نقصان دہ ہے۔ بہت سے لوگ سادہ اور عام خوراک کی نسبت مٹھائی پکوان وغیرہ مزیدار چیزیں زیادہ کھا جاتے ہیں۔ یہ مناسب نہیں۔ قدرتی طریقے پر کھانے پینے کی چیزوں سے پیٹ کی تھیلی کو نصف بھوجن سے۔ چوتھائی دودھ یا پانی وغیرہ سے بھرنا چاہیئے اور چوتھائی ہوا کے لئے خالی چھوڑ دینا چاہیئے۔ اس سے پیٹ کی بیماریوں کی شکایت بہت کم ہوگی۔ اسی سے کہا گیا ہے۔ کہ کم کھانا غم کھانا میں بڑا سرور ہے۔ کھانا کھانے کی جگہ۔ تنہا صاف اور شفاف مٹی اور گوبر سے لیپی ہوئی ہونی چاہیئے۔

عام طور پر دن رات میں دو مرتبہ طعام اور ایک دو مرتبہ ناشتہ کیا جائے۔

تو بہتر ہے غذا خوب اچھی طرح چبا کر نگلنی چاہیئے۔ ایک لقمہ ۳۲ دفعہ کچلنا چاہیئے۔ اگر ایسا نہ ہو تو کم از کم بیس بائیس مرتبہ تو ضرور کچلنا چاہیئے۔ طعام کے وقت جتنا کم پانی پیا جائے تو سب سے اچھا۔ طعام بہت خوش طبع ہو کر کھانا چاہیئے۔ اس وقت دل میں غصہ اور بُرے خیالات نہ لانے چاہئیں۔ یہ ہمیشہ دھیان میں رکھنا چاہیئے کہ جیسے غذا اور خیالات ہوں گے اسی کے مطابق رس۔ خون۔ گوشت۔ عقل اور کام ہوں گے آتما کو پاکیزہ رکھنا دلی خیالات اور سادہ بھوجن پر منحصر ہے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا ٹہلنا بہتر ہے۔ فوراً سو جانے یا محنت کے کام میں لگ جانے سے نقصان ہوتا ہے

دودھ اور میوہ جات

یہ بتلایا جا چکا ہے۔ کہ جسم کے لیئے سب سے بہتر دودھ اور میوہ جات ہیں دودھ اور میوہ جات انسان کو تندرست۔ توانا اور شہ زور بناتے ہیں۔ انسان میں ستوگن کا وکاس کرتے ہیں۔ چت میں شانتی پیدا کرتے ہیں ہمارے بزرگ زیادہ تر ان ہی چیزوں پر انحصار رکھتے ہیں۔ رشی منیوں کی تو یہی خوراک تھی۔ آج کل بھی اکثر اشخاص صحت کی حفاظت کے لئے ڈاکٹروں اور ویدوں کے قول کے مطابق دودھ اور میوہ جات کا استعمال کرتے ہیں ہاں مندرجہ بالا دو نو چیزیں جس طرح پہلے آسانی سے مل سکتی تھیں۔ اس طرح اب نہیں مل سکتیں۔ دولتمند شخص نواب بھی ان کا استعمال کر سکتے ہیں مگر نادار نہیں کر سکتے۔

اس وقت ہم میں زیادہ تر دودھ اور میوہ جات کے اوصاف کو بھی بھولے ہوئے ہیں۔ اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ کہ ذرایع ہوتے ہوئے بھی نیز خرچ کرتے ہوئے بھی

لوگ میوہ جات کی طرف کم توجہ دیتے ہیں۔ مٹھائی لیکن وغیرہ زیادہ خریدتے ہیں اس طرح دودھ کے استعمال کی طاقت رکھتے ہوئے بھی۔ دودھ نہ لے کر لوگ دیگر چیزیں استعمال میں لاتے ہیں

انگریزوں کو دیکھئے۔ ان میں اکثر اصحاب کی صحت کتنی اچھی رہتی ہے۔ اس کی خاص وجہ کیا ہے؟ دیگر وجوہات کے ساتھ اس کی خاص وجہ یہ ہے۔ کہ وہ غذا میں پھل زیادہ استعمال کرتے ہیں شیریں چیزیں مثلاً میٹھا وغیرہ کم پسند کرتے ہیں۔ دودھ اور پھلوں کے ہمارے شاستر کاروں نے بہت اوصاف بیان کئے ہیں۔ دودھ کو دنیا میں سب چیزوں سے زیادہ طاقت بخش اور مفید بتلایا ہے دودھ انسان کی جسمانی طاقت کے ساتھ ساتھ روحانی طاقت کا بڑھانیوالا ہے لکھا ہے:-

دودھ سب کے لئے شیریں چکناہٹ پیدا کرنے والا۔ وات۔ پت خلط سودا، خلط صفراء کے ناش کرنے والا۔ عمر بڑھانیوالا اور اکسیر ہے۔

سب سے اعلےٰ دودھ گائے کا ہوتا ہے۔ ویسے ہمارے ملک میں کئی قسم کے جانور ہیں۔ جن کا دودھ استعمال میں لایا جاتا ہے۔ مگر خاص طور پر گائے بھینس۔ بکری کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں گائے کا دودھ سب سے اچھا ہوتا ہے۔ اگر گائے کالی ہو تو کہنا ہی کیا ہے۔

جو گائیں تھوڑا کھانے والی ہوتی ہیں۔ ان کا دودھ بھاری چہرے کی رنگت کو بڑھانے والا۔ خلط بلغم پیدا کرنے۔ اور صحت کے لئے مفید ہوتا ہے

جو گائیں گھاس اور بنولے وغیرہ کھاتی ہیں۔ ان کا دودھ نہایت مفید ہوتا ہے۔ جو گائیں جنگلوں یا پہاڑوں پر چرتی ہیں ان کا دودھ ویسا ہی ہوتا ہے۔ جیسا وہ کھاتی ہیں۔

جوان۔ دو تین بار کی گابن گائے کا دودھ شیریں۔ کیمیا۔ وات۔ پت کف۔ خلط سودا۔ خلط صفرا۔ خلط بلغم نقایص کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ بوڑھی گائے کا دودھ اس سے کمزور ہوتا ہے۔

جو گائے پہلی بار گابن ہوئی ہو۔ اُس کا دودھ فائدہ مند نہیں ہوتا۔ فوراً بیاہی ہوئی گائے کا دودھ بھی مفید نہیں ہوتا۔

یک رنگ بچھڑے والی نیز سفید اور کالی گائے کا دودھ سب سے اعلےٰ مانا گیا ہے۔ اونچے اُٹھے ہُوئے سیدھے سینگوں والی گائے کا دودھ کچا ہو یا پکا دونوں حالتوں میں پینے میں فائدہ بخش ہوتا ہے۔

دودھ دوہنے کے بعد اگر نہیں پرکھنے بغیر فوراً پی لیا جائے۔ تو طاقت رساں ہلکا۔ سرد۔ امرت کی مانند۔ جھٹرا اگنی کو ہیدا کرنیوالا۔ یعنی قوت ہاضمہ کو بڑھانیوالا وات۔ پت اور کف (سودا۔ صفرا۔ بلغم) کے نقایص کو دور کرنیوالا ہوتا ہے۔

تھوڑی دیر کے بعد جب دودھ کی گرمی جاتی رہتی ہے۔ تو وہ کچا دودھ پینے کے لایق نہیں رہتا۔ تب اُسے پکا کر پینا چاہیئے۔

صرف دودھ کے بنی ہوئی اشیا بھی زیادہ حالتوں میں دودھ کے مانند فائدہ مند ہوتی ہیں۔ دودھ خالص نیز بطور دوا استعمال کرنے سے کئی امراض کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔

اوٹا یا ہوا دودھ کا دہی۔ گھی اور مصری۔ ملا کر پینے میں نہایت طاقت بخش ہوتا ہے۔ گھی تھوڑی مقدار میں ملا کر پینے سے طاقت بڑھانیوالا ہوتا ہے۔ انوپان یعنی دوا کے ساتھ گائے کا دودھ جسمانی دردوں کو دور کرنیوالا بلکہ ٹوٹی ہڈی تک کو جوڑنے والا ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ میں۔ کئی ایک اوصاف ہیں جن کا ذکر کرنے سے ایک ضخیم کتاب بن سکتی ہے۔

بھینس کا دودھ گائے کے دودھ سے بھاری۔ میٹھا۔ زیادہ چکنا۔ ویرج بڑھانے والا اور سست بنانے والا ہے۔ ناتواں۔ کمزور۔ بیمار یا معمولی طاقت کا انسان بھینس کے دودھ کو ہضم نہیں کر سکتا۔ بیمار کو تو بھینس کا دودھ دیا نہیں جاتا۔ طاقتور شخص کے لئے بھینس کا دودھ نہایت مفید ہے۔

بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ سے ہلکا ہوتا ہے۔ اور جلد ہضم ہونے والا ہوتا ہے۔ بیمار کو وید لوگ زیادہ تر بکری کا دودھ پینے کے لئے بتلاتے ہیں۔

جو فائدہ دودھ سے ہوتا ہے وہی فائدہ اس کے دہی سے۔ مٹھا وغیرہ سے ہوگا۔ ایسا نہ سمجھنا چاہیئے۔ ان کے اوصاف اور اثرات دودھ سے مختلف ہو جاتے ہیں۔ اور اپنے اپنے اوصاف کے مطابق خاص جگہوں پر مفید ہوتے ہیں عام طور پر دہی مٹھا گھی تینوں ہی دلپسند اور طاقت بڑھانے والے ہیں۔

جس طرح دودھ انسان کے لئے نہایت مفید ہے اسی طرح پھل بھی ہیں سائنس دانوں نے اپنے تجربات سے یہ اچھی طرح ثابت کر دیا ہے۔ کہ جسم میں سب سے زیادہ حصہ پانی کا ہے۔ تقریباً تین چوتھائی میں پانی ہے۔ باقی ایک چوتھائی یا اس سے کچھ زیادہ جلد میں باقی چیزیں ہیں۔ جب پانی کا حصہ جسم میں زیادہ ہے تو اس سے یہ صاف ظاہر ہے۔ کہ جسم کی حفاظت کے لئے ہم کو وہ ہی حصہ زیادہ مقدار میں پہنچانے کی ضرورت ہے۔

تب یہ بات موٹے طور سے سمجھ میں آ جاتی ہے۔ کہ خشک چیزوں سے تر چیزیں زیادہ فائدہ مند ہیں۔ یعنی خشک اناج سے تر میوہ جات زیادہ مفید ہیں پھل بھی بہت سے خشک ہوتے ہیں۔ مگر اناج سے یہ زیادہ اثر رکھتے ہیں۔

آلو۔ ککڑی۔ خربوزہ۔ وغیرہ کا شمار اگرچہ سبزی ترکاری میں ہے۔ مگر پھر بھی

یہ میوہ جات کی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ خاص کر موجودہ حالت میں جب دیگر پھلوں کی نسبت یہ ہی آسانی سے مل سکتے ہیں۔ سبزی ترکاری اور میوہ جات وغیرہ میں کتنے ہی ایسے ہیں۔ جن سب کا ذکر یہاں نہیں کیا جا سکتا۔ خیر پھلوں اور سبزی ترکاری میں سے بعض خاص خاص چیزیں ہی ہیں۔ جن کا ہمارے ملک میں عام رواج ہے۔ ان کا مختصر حال درج کیا جاتا ہے کچے پھلوں کے اوصاف پکنے پر بدل جاتے ہیں۔ یہاں پکے پھلوں کا ہی ذکر کیا جاتا ہے۔

آلو سب جگہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کا سواد پھیکا ہوتا ہے۔ کھانے میں ہضم۔ بھاری اور گرم ہوتا ہے۔ بادی اور کف کو بڑھاتا ہے۔ طاقت لاتا ہے۔ بھوک بڑھانے والا ہوتا ہے کچا آلو ٹھنڈا ہوتا ہے۔

شلغم گرم تر ہوتا ہے۔ یہ خون کو صاف کرتا ہے۔ مگر اس سے پیشاب کئی بار آتا رہتا ہے۔ یہ ایک ہلکی غذا ہے۔ اور کمزور معدہ اشخاص کے لئے خاص کر مفید ہے۔ اس کا پانی نکال کر دوبارہ اُبالیں زیادہ لذیذ معلوم ہوگا۔

خربوزہ پانی کے کنارے ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے پکا ویسے ہی یا شکر کے ساتھ۔ کچا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ پیٹ صاف کرنے والا۔ سرد۔ طاقت رساں سودا اور صفرا کے مرضوں کو دور کرنے والا لذیذ طاقت بڑھانیوالا۔ پیشاب لانیوالا ہوتا ہے۔

تربوز پانی کے کنارے ہوتا ہے۔ راجپوتانے اور کوئٹہ اور ریگستانوں میں ہی یہ بہت ہوتا ہے ذائقہ میں میٹھا پکا تربوز گرم۔ قبض کشا بھاری شکر دور کرنے والا ہوتا ہے۔ مصری کے ساتھ ملا کر کھانے سے طاقت بڑھاتا ہے۔

ککڑی خشک۔ سرد۔ بھاری پت یعنی صفرا کو دور کرنے والی۔ اور قبض کشا ہوتی ہے ککڑی کھانے سے شراب کا نشہ اتر جاتا ہے

ککڑی کے بیج ویرج کو طاقت دینے والے ہوتے ہیں۔ اور ٹھنڈک پہنچاتے ہیں۔

سنگھاڑا } تالابوں میں ہوتا ہے۔ سرد۔ لذیذ بھاری۔ قابض۔ ویرج بڑھانے والا۔ وات بڑھانے والا۔ بلغم اور صفرا کے ناش کرنے والا۔ نیز خون کے نقصوں کو دور کرنے والا ہے۔

شکر قندی } سب جگہ ہوتی ہے۔ یہ کھانے میں شیریں۔ سرد۔ بھاری۔ اور طاقت بڑھانیوالی صفرا کا ناش کرنیوالی ہوتی ہے۔ جسم کو موٹا کرتی ہے۔ پرمیہہ (جریان) کے مرض میں فایدہ کرتی ہے اور ویرج کو بڑھاتی ہے۔

گاجر } شیریں دلپسند طاقت اور ویرج کو بڑھانے والی۔ بلغم کو دور کرنیوالی شول واہ نیز گرمی کو کم کرنے والی ہوتی ہے۔

مولی } تیز کڑوی۔ گرم وات۔ سودا کے ناش کرنے والی۔ اور بھاری ہوتی ہے ہاضمہ کو نہایت مفید ہے۔

گنا } خون کی خرابی کو دور کرنیوالا۔ ہاضم شیریں۔ سرد اور طاقت بڑھانے والا ہوتا ہے۔

آم } یہ خون پیدا کرتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ جسم موٹا کرتا ہے قبض کشا ہے۔ کچا آم کھٹا۔ گرم۔ مگر خشک ہوتا ہے گلے کی بیماریوں اور پرمیہہ مرض اور پیچش کے لئے مفید ہے۔ پکا آم شیریں بادی کے ناش کرنے والا ہے۔ اگر آم کا رس نچوڑ کر پیا جائے تو طاقت دینے والا ہوتا ہے۔

آم چوسنے یا آم کا رس پینے کے بعد دودھ پیا جائے تو وہ لذیذ اور ویرج بڑھانے والا ہوتا ہے۔ مگر سستی لاتا ہے۔ پھلوں میں آم سب سے بڑھ کر مانا گیا ہے۔ اسے سب پھلوں کا سرتاج کہا گیا ہے۔ گرمی میں لو لگ جانے پر کچا آم کا رس نمک اور زیرہ ڈالکر پینے سے پورا فایدہ کرتا ہے آم بطور دوا استعمال کرنے

سے کئی امراض کے لئے مفید ہے۔

امرود کے نہایت سرد۔ کف پیدا کرنے والا۔ ہاضم۔ لذیذ۔ اور ویرج پیدا کرنیوالا ہے امرود کے بیج نقصان دہ ہوتے ہیں۔

انار کے شیریں۔ کھٹا۔ اگنی بڑھانے خون بڑھانے طبیعت کو تسکین دینے نیز طبیعت کو تسکین دینے صفرا کے دلی کرنے والا ہوتا ہے۔ میٹھا انار ویرج بڑھانیوالا پیاس بجھانے والا۔ اور عقل بڑھانے والا کھانسی میں خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ کھٹا انار۔ وات بادی کو دور کرنے والا۔

جامن کے لذیذ۔ بھاری۔ خشک۔ زود ہضم۔ کف۔ پت۔ بلغم۔ صفرا کے ناش کرنے والا۔ جامن کا سرکہ پیٹ کے درد کو فوراً دور کر دیتا ہے۔ یہ بطور دوائی استعمال کرنے سے اور بھی کئی امراض کے لئے مفید ہے۔

بیل کے گرم طبیعت کو تسکین دینے والا۔ شیریں۔ ہاضم۔ پت پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔ بخار کا ناش کرتا ہے۔ بیل کے گودے کا شربت سردی لاتا ہے۔ بیل کی جڑ دودھ میں ابال کر پینے سے میعادی بخار دور ہوتا ہے۔

بیر سرد شیریں۔ طاقتور۔ پیاس بجھانے والے۔ ویرج بڑھانیوالے پت کے ناش کرنے والے ہوتے ہیں۔ خشک بیر کا آٹا بنا کر بعض لوگ اس کی روٹی بنا کر کھاتے ہیں۔

شریفہ کے سرد۔ شیریں۔ طاقت پیدا کرنے والا۔ بلغم پیدا کرنے والا۔ اور گرمی کے ناش کرنے والا ہوتا ہے۔ دل کے لئے مفید ہوتا ہے۔ مگر قوت باہ پیدا کرتا ہے۔

ناریل کے بلغمی اور نیز صفرا پیدا کرنے والا۔ بھاری۔ قبض کشا۔ طبیعت کو تسکین دینے والا شیریں اور ویرج بڑھانے والا ہوتا ہے۔ اس کی گری کھا کر پانی پی لینے

سے کھالسی ہو جاتی ہے۔ کچے ناریل کا پانی لذیذ۔ سرد اور پیاس بجھانیوالا ہوتا ہے۔

کیلا قوت بخش شیریں۔ سرد۔ ویرج بڑھانیوالا۔ صفرا اور پرمیہہ (جریان) کے ناش کرنے والا ہوتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔ کیلا قبض کرنے والا ہوتا ہے۔ کمزور قوت ہاضمہ رکھنے والے کو نقصان دہ ہے۔

کھجور سرد۔ شیریں۔ طبیعت کو تسکین دینے والی۔ بھاری پیاس لانے والی مقوی باہ۔ طاقت بخش اور ویرج بڑھانے والی۔ بخار وغیرہ بیماریوں کے لئے مفید ہے

املی شیریں۔ ترش۔ دل کو مفید۔ طبیعت کو تسکین دینے والی۔ کف بات کے ناش کرنے والی ہوتی ہے۔ کچی املی۔ کف اور خون کو خراب کرتی ہے۔

مونگ پھلی شیریں۔ کف پیدا کرنے والی۔ قبض کشا ہوتی ہے۔ کھانے میں گرمی کرتی۔ اور خشکی لاتی ہے۔

لیموں ترش۔ گرم۔ سرد گلے کو صاف کرنے والا۔ ہاضم فراحات پیدا کرنے والا دلکو طاقت دینے والا بھوک بڑھانے والا۔ وات۔ پت۔ کف وسودا صفرا۔ بلغم اور بدہضمی وغیرہ کے ناش کرنیوالا ہوتا ہے کھانے میں لذیذ ہوتا ہے۔

انگور شیریں۔ سرد۔ خون۔ طاقت اور ویرج بڑھانے والا آنکھوں کے لئے مفید آواز درست کرنے والا۔ بخار وغیرہ بیماریوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔ یہ پکا ہوا منکہ ہو کر طبیعت کو تسکین دینے والا۔ ہاضم۔ بھوک بڑھانے والا۔ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ اس کا چھوٹا دانہ کشمش ہوتا ہے۔ اس میں اس سے کم وصف ہوتے ہیں۔

فالسہ شیریں۔ سرد۔ دل کو تقویت دینے والا طاقت بخش وات۔ پت سودا۔ صفرا کو ناش کرنے اور خون کے نقصوں کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ نہایت مفید ہے۔

پپیتہ یا انڈ خربوزہ } شیریں۔ ہاضم۔ طبیعت کو تسکین دینے والا۔ صفرا کے ناش کرنے والا ہوتا ہے۔ قبض میں پپیتہ بڑا فایدہ مند ہے کچے پپیتہ کا ساگ اچھا ہوتا ہے۔

سنگترہ یا نارنگی } سرو پیاس بجھانے والا۔ ہاضم۔ طبیعت کو تسکین دینے والا کوئی کوئی ترش بھی ہوتا ہے۔

بادام } گرم۔ بھاری۔ دیر میں ہضم ہونے والا۔ طاقت اور ویرج بڑھانے والا۔ لذیذ اور وات پت کے (سودا) (صفرا) ناش کرنے والا ہوتا ہے۔ بادام کا حلوہ طاقت بخش اور ویرج بڑھانے والا ہوتا ہے۔ مگر بادام کھانے میں اُسے ہضم کرنے کی طاقت ہونی چاہیئے۔

ناشپاتی } شیریں۔ بھاری۔ ویرج بڑھانے والی تسکین دینے والی۔ اور وات پت کف کو ٹھنڈا کرنے والی ہوتی ہے۔

سیب } وات۔ پت کے ناش کرنے والا بلغم پیدا کرنے والا۔ شیریں خون بڑھانے والا۔ طبیعت کو تسکین دینے والا ہوتا ہے۔

مٹر } یہ طاقت میں گندم کے برابر ہیں۔ مگر ان میں چکنائی زیادہ ہے۔ ان میں ہڈیاں بنانے والا مادہ بھی ہوتا ہے۔ مگر ان کا اچھی طرح پکایا جانا لازمی ہے تاکہ وہ آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اگر وہ دودھ اور شکر کے ساتھ کھائے جائیں تو معدہ میں جوش پیدا کر دیتے ہیں۔

اخروٹ } پانچ سات اخروٹ ایک وقت میں کھانے کافی ہیں۔ ورنہ حرارت بڑھ جائے گی اور ہاضمہ خراب ہو جائیگا۔ اس کے روزانہ استعمال سے دماغ اور اعضاء رئیسہ کو طاقت ملتی ہے چربی بڑھ جاتی ہے۔

ادرک } معدہ کے لئے مقوی۔ اور بلغم کے دور کرنے میں خاص طور پر مفید ہے۔ یہ بھوک کو تیز کرتا ہے۔

چاول } چاول میں وہ اجزا موجود نہیں ہیں۔ جن سے خون بنتا ہے۔ اس لئے اکیلے چاول نہیں کھانے چاہئیں۔ اسے دوسری غذاؤں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیئے۔ دال کے ساتھ یا مٹروں کے ساتھ۔ مٹروں کے ہمراہ چاول کھانے سے بدن میں قوت آتی ہے۔ چاول سرد خشک ہوتے ہیں۔ یہ عام طور پر قابض ہوتے ہیں قوت باہ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر گرمی کو کم کرتے اور بدن کو موٹا کر دیتے ہیں۔ تپ دق اور سنگرہنی کے مرض میں پرانے چاول بہت ہی فائدہ مند ہیں۔

آلو بخارا } سرد تر ہے گرم اور بلغمی مزاج کے اشخاص کے لئے خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ یہ بھوک لگاتا اور طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ اس کے بیجوں کا تیل کان کے درد کے لئے فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

انجیر } یہ زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ بدن کو موٹا کر دیتی ہے۔ خون کو بڑھاتی اور دل کو فرحت دیتی ہے۔

سردا } معتدل اور طاقتور ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ جسم میں مادہ رطوبت پیدا کرتا ہے۔

سبزیاں

کدو } یہ قبض کشا ہے۔ مگر دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اور معدہ کو ثقیل کر دیتا ہے۔

کریلا } گرم خشک ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ محض بلغمی مزاج والے اشخاص اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

کچنار } اس سے قوت باہ بڑھتی ہے اور خون صاف ہوتا ہے اسمیں دہی ملا کر کھایا جائے

تو لذیذ معلوم ہوتی ہے۔

گوبھی } سرد خشک ہے۔ پیشاب لاتی ہے۔ ادرک کے بغیر اس کا استعمال ٹھیک نہیں ہے۔ ورنہ یہ جلدی ہضم نہیں ہو سکتی۔

سرسوں کا ساگ } یہ گرم خشک ہے۔ مگر قبض کشا اور پیشاب آور ہے کھانے میں لذیذ معلوم ہوتا ہے۔

ٹینڈے } یہ سرد تر ہیں اور جسم کے اندر کسی قسم کی جلن دور کرنے کے لئے مفید ہیں۔

گھیا توری } یہ حرارت کو کم کرتی ہے۔ ہاضمہ کو بڑھاتی ہے۔ یہ ایک مفید سبزی ہے۔

ٹماٹر } یہ زود ہضم ہیں۔ طاقت ور اور فرحت بخش ہیں۔ قبض کشا ہیں۔

بیماری اور موجودہ طریقہ علاج

موجودہ طریق علاج جسم کو بیماری کا مرکز مانتا ہوا اسے بذریعہ ادویات تندرست کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ مگر یہ طریق نہ تو بیماری کو مستقل طور پر روک سکتا ہے۔ نہ ہی مریض کی عادات زندگی کو تبدیل کر سکتا ہے جس سے آئندہ بیماری کے رونما ہونے کا خدشہ جاتا رہتا ہے۔ جب تک دنیا میں یہ طریق رائج رہیگا۔ لوگ حکیموں یا ڈاکٹروں کے نسخہ جات کو ہی اپنی نجات کا ذریعہ سمجھتے رہیں گے۔ اور اپنی بداعمالیوں سے باز نہیں آئیں گے۔

یہ درست ہے۔ کہ دوائیوں کے ذریعہ مرض بعض حالتوں میں دب جاتے ہیں لیکن

اگر مرض پیدا ہونے کی اصلی جڑھ ہی تباہ نہ کی گئی تو وہ پھر پیدا ہو جاتے ہیں. جس طرح کسی درخت کو اوپر سے کاٹ دینے سے اس میں دوبارہ چاروں طرف سے کونپلیں پھوٹ نکلتی ہیں۔ اس طرح مرض بھی دوبارہ پھوٹ نکلتے ہیں۔ اس لئے کسی مرض کا علاج ایسے طریقہ سے کرنا چاہیئے. جس سے نہ صرف وہ مرض دوبارہ نمودار نہ ہو. بلکہ اُس مرض کی جڑھ بھی نیست و نابود ہو جائے دوا کے ذریعہ مرض کا علاج کرنیوالے یہ بات اکثر کہا کرتے ہیں. کہ جب کبھی مرض دوبارہ نمودار ہوگا۔ تو دوا کا دوبارہ استعمال شروع کر دیا جائے گا۔ یا دوا کھالی جائے گی۔ اس بارے میں یہ جان لینا نہایت ضروری ہے. کہ دوا کے پینے میں نہ صرف زر کا نقصان ہوتا ہے۔ بلکہ جسم کو بھی تکلیف ہوتی ہے۔

بلکہ لگاتار دوائی کا استعمال ایک طرح کی خوراک بن جاتی ہے۔ اور تب اُس کا وصف زیادہ حالتوں میں ضایع ہو جاتا ہے. میں نے ایسے اشخاص کو دیکھا ہے جنہوں نے پہلے کسی دوا کا استعمال کیا۔ نہیں فایدہ بھی ہوا۔ مگر اُسے ہمیشہ کی خوراک بنا لینے سے وہ بے اثر ہو گئی۔ تب وہ اُس سے زیادہ تیز اور پُر اثر دوا کی تلاش کرنے لگے۔ اسی لئے امراض کا ایسے طریقے سے علاج کرنا چاہیئے۔ جن کا اثر دیر پا ہو۔ امراض جلد دور کرنیوالا ہو ہر ایک شخص کو علاج کو دوستانہ نگاہ سے نہیں بلکہ تجربہ کی نگاہ سے دیکھنا چاہیئے۔ جب تک جسم علاج کرنے کو مجبور نہ ہو جائے. تب تک شوقیہ کسی علاج کو اپنانا نہیں چاہیئے۔ ہاں جو جسم کو تندرست رکھنے والے قدرتی علاج ہیں. مثلاً آسن۔ ورزش۔ پرانایام وغیرہ ان کو تو اپنا دوست سمجھتے ہوئے اپنانا چاہیئے. مگر جیسا کہ بعض اشخاص کو دیکھا گیا ہے. کہ وہ شوقیہ دوائیاں کھاتے ہیں۔ ایسی دوائیوں سے ہمیشہ دُور رہنا چاہیئے۔

تندرستی کے لئے کچھ اور ضروری باتیں

انسان کو پاکیزہ اور نیک چلن بننے نیز تندرست اور توانا رہنے کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کی طرف توجہ دینا نہایت ضروری ہے۔

خیال ہمیشہ پاکیزہ رکھنا چاہیئے۔ گندے خیال بھی انسان کو کمزور اور نکما بنا دیتے ہیں۔ بہت سے اشخاص خواہ عمل کے ذریعہ کچھ نہ کر سکیں مگر بُرے نفسانی خیالات سے خود کو برباد کر بیٹھتے ہیں۔ اکثر ویرج کی کمزوری اور پرمیہہ (جریان) امراض نفسانی خیالات کے ذکر سے ہی پیدا ہو جاتے ہیں ہمیشہ تمام مستورات کو (اپنی بیوی کو چھوڑ کر) اپنی ماں اور بہن کے برابر سمجھ کر ان سے مناسب سلوک کرنا چاہیئے۔ آج کل اکثر بھاوجہ۔ سالی وغیرہ سے لوگ ہنسی مذاق کرنے لگتے ہیں۔ یہ ہر طرح نامناسب ہے۔ بہت فیشن عیش و آرام کا چسکا انسان کو تباہ کر دیتا ہے اس سے اپنی رہن سہن (بود و باش) بہت سادہ رکھنی چاہیئے سادہ مگر صاف ستھرا لباس پہننا چاہیئے۔ غرور کو بالائے طاق رکھ کر سب سے عاجزانہ طریقہ سے برتاؤ کرنا چاہیئے ساتھ ہمیشہ اچھے آدمیوں کا کرنا چاہیئے۔ بد صحبت انسان کو رذیل اور بد بنا دیتی ہے۔ نیک صحبت سے خیالات پاکیزہ علم و عقل کی ترقی اور آتما (روح) کی بھلائی ہوتی ہے۔ کہا بھی ہے:-

"نیک صحبت انسان کو کیا نہیں بنا سکتی؟ یعنی نیک صحبت سے انسان اونچے سے اونچے معراج پر پہنچ سکتا ہے"

ہمیشہ اچھی علمیت بڑھانے والی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیئے۔ فحش اور لچر کتب ناول۔ ناٹک۔ خراب قصے کہانی وغیرہ بُری صحبت سے بھی زیادہ بُرا نتیجہ پیدا کرتے ہیں۔

انسان کو زیادہ تر مہاپرشوں بزرگان وطن کی سوانح عمریوں کا ہی مطالعہ کرنا چاہیئے
جسم کو صاف رکھنا چاہیئے۔ بغیر کسی خاص وجہ کے غسل ہر روز بلا ناغہ کرنا چاہیئے اور
جسم کو خوب رگڑ کر غسل کرنا چاہیئے۔ جہاں تک ہو تازہ سرد پانی سے غسل کرنا چاہیئے
غسل کے بعد جسم کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیئے۔ تب کپڑے پہننے چاہئیں یہ بتلایا
گیا ہے کہ نشیلی چیزیں انسان کو بگاڑ دیتی ہیں اس سے انسانیت کی بربادی۔
آنکھوں کی بینائی کم۔ پھیپھڑوں کی خرابی۔ سستی۔ دماغ کی کمزوری کھانسی وغیرہ
برائیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کے استعمال کرنے والے شاذ و نادر ہی تندرست
دیکھے جاتے ہیں اس لیئے ان کا استعمال چھوڑ دینا چاہیئے۔ پاخانہ دو بار جانے
کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ اس سے پیٹ صاف اور جسم ہلکا رہتا ہے۔
اپان۔ وایو کبھی نہ روکنا چاہیئے۔ پاخانہ جانے سے پیشاب اور پاخانہ کی اندریاں
ہمیشہ پانی سے دھو کر صاف کر دینے چاہئیں۔ رات کو بہت عرصہ تک نہ جاگنا چاہیئے
اس سے جسم میں سستی آجاتی ہے۔ ہمیشہ رات کے دس بجے تک سو جانا اور صبح کے ۴ بجے اٹھنا چاہیئے
علے الصبح کا اٹھنا انسان کی تندرستی بڑھانے میں دوا کا کام کرتا ہے۔ کبھی کبھی فاقہ کر لینا بھی
اچھا ہوتا ہے۔ ہمارے بزرگوں نے اسی لیئے برت (روزہ) مقرر کیئے تھے۔ اس سے غلاظت
وغیرہ نقص دور ہو جاتے ہیں آج کل لوگ برت (روزہ) میں اناج
کھانے کی نسبت پھل زیادہ کھا لیتے ہیں۔ برت کا یہ طریقہ نہیں ہے۔ اور نہ اس
برت سے کوئی فائدہ ہی ہے برت (روزہ) تو جسمانی اور روحانی طاقت کے لئے
رکھے جاتے ہیں۔ اس سے برت میں سب سے بہتر تو بالکل فاقہ رکھنا ہے۔ اگر
کچھ کھا بھی لیا جائے تو بہت تھوڑا۔ اور ہلکا بھوجن انسان کو ہمیشہ قول کو پورا کرنے
وقت کے درست استعمال دھرم انکول چلن۔ اور سچی محنت کی طرف ہمیشہ دھیان
رکھنا چاہیئے۔ ایک سب سے مقدم بات یہ ہے۔ کہ ان تمام کاموں کو کرتے ہوئے

ایشور بھجن نہ بھول جانا چاہیئے۔ جو انسان کا مقدم فرض ہے۔ اور تمام اعلےٰ کاموں میں طاقت عطا کرنے والا ہے۔ اپنے ہاں تواریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ بڑے بڑے گنہگار بدچلن ایشور کے بھجن کی وجہ سے گناہوں سے نجات حاصل کر موکھش کو پراپت ہوئے ہیں۔ اس لئے تمام کاموں کو چھوڑ کر ہمیشہ تھوڑا وقت ایشور بھجن میں دینا چاہیئے۔ ایشور بھجن کے ہی پرتاپ دبرکت سے مہاتما گاندھی آج دنیا میں سب سے اعلےٰ ہستی تسلیم کئے گئے ہیں۔

آغاز کتاب میں میں نے تحریر کیا ہے۔ کہ تیل کی مالش بھی تندرستی کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ خیر اُس کے بارے میں کچھ سطور یہاں لکھ دینا ناواجب نہ ہوگا۔ مالش کے بارے میں سشرت نے چرک میں بتلایا ہے۔

"درخت کی جڑ میں جس طرح پانی دینے سے اُس میں زیادہ سے زیادہ کونپلیں پھوٹ پڑتی اور بڑھتی ہیں۔ اُسی طرح تیل کی مالش کرنے سے جسم کے قوا نشوونما پاتے ہیں"

اس سے آپ قیاس کر سکتے ہیں۔ کہ جسم کے لئے ضرورت کے مطابق مالش کرنا بھی کتنا مفید ہے۔ مالش سے اعضا کے درد اور موچ وغیرہ دور ہوتے ہیں بیماری میں مالش کرنے سے جسم میں مضبوطی آتی ہے۔ جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے جسم کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے خون میں حرارت آ جاتی ہے۔ اور جسم میں اس کا زور اچھا ہونے لگتا ہے۔ کانوں میں تیل ڈالنے نیز پیشانی میں تیل لگانے سے سر درد کافور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے۔ ہاں بخار وغیرہ میں یا پھوڑا زخم وغیرہ ہونے میں یا بیماری کی حالت میں مالش نہ کرنی چاہیئے اگر اسوقت مالش کی ضرورت معلوم ہوتی ہو۔ تو ویدڈاکٹر کی رائے کے مطابق عمل کرنا چاہیئے۔

مالش کرنے میں اس بات کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ وہ خون کے دورہ کی اُلٹی چال سے نہ کیجاوے۔ یعنی چھاتی پیٹ کی مالش دل کی طرف کرنی چاہیئے ہاتھوں کی کندھوں کی طرف پاؤں کی رانوں کی طرف کرنی چاہیئے۔

چار طرح سے مالش کی جاتی ہے۔ پہلی۔ کھال کو دبانا اور لپیٹنا مگر اس طرح کی مالش میں اتنی تیزی نہ کرنی چاہیئے۔ کہ جلن پیدا ہونے لگے۔ جس طرح اکثر لوگ ہاتھ پاؤں کی کرتے ہیں دوسری۔ ہتھیلی اور انگلیوں سے دبانا جس طرح عام طور پر دبائے جاتے ہیں۔ تیسری۔ تھپکی دینا یعنی ہتھیلی سے عضو کو تھپتھپانا جس طرح سر میں تیل ڈالکر تھپتھپایا جاتا ہے چوتھی۔ ہاتھ کی دو انگلیوں سے کسی عضو کو آہستہ آہستہ دباؤ دینا۔ اور اُسے یہاں تک بڑھانا۔ کہ اُس کا اثر عضو کے اندرونی حصے تک پہنچ جائے۔

اوپر بتلایا جا چکا ہے۔ کہ مالش کرنے سے جسم کو کیا فایدہ ہے؟ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا۔ کہ کثرت کرنے والے تمام پہلوان اکثر بلاناغہ تیل کی مالش کرتے ہیں۔ مالش سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے۔ اور جسمانی طاقت بڑھنے سے کام زیادہ ہوتا ہے۔ تھکان کم ہوتی ہے۔ مالش سے چہرے اور جسم کا رنگ بھی نکھر جاتا ہے۔

مالش کے لئے سب سے اچھا سرسوں کا تیل ہوتا ہے۔ ویسے بیماری میں وید یا ڈاکٹر جو تیل بتلاوے۔ اس کی مالش کرنی چاہیئے۔

دستور العمل

تندرستی کے متعلق جتنی باتیں لکھی جاچکی ہیں یا آگے لکھی جائیں گی۔ وہ سب عوام الناس کے لئے ہیں۔ جن کے مطابق عمل کرنے سے ہر ایک مرد و زن تندرست اور مرض کے بغیر رہ سکتا ہے۔ اب دستور العمل کے بارے میں دو چار سطور لکھی جاتی ہیں ناظرین اس کا بغور مطالعہ کریں اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

شخصی صحت کا دستور العمل سے گہرا تعلق ہے۔ جو عورت یا مرد اپنا دستور العمل درست رکھتا ہے۔ اس کے مریض ہونے یا صحت بگڑ جانے کا خدشہ بہت کم رہتا ہے۔ یا یوں کہنا چاہیئے۔ کہ رہتا ہی نہیں صحت تبھی بگڑ جاتی ہے جب دستور العمل میں کچھ تبدیلی ہو جاتی ہے اسلئے ہر ایک شخص کو اپنا دستور العمل مقرر کر لینا چاہیئے۔ دستور العمل صحت کو فائدہ پہنچاتا ہی ہے دوسرے انسان میں سستی پیدا نہیں ہونے دیتا۔ اور انسان کو اسکے روزانہ کاموں میں کامیاب بناتا ہے اکثر یہ کہتے ہوئے سنائی دیتے ہیں۔ کہ ہمارا وقت کاٹے نہیں کٹتا۔ اسکے برعکس اکثر یہ کہتے ہیں۔ کہ "کام کے مارے فرصت نہیں ملتی"۔ میں سمجھتا ہوں کہ ان دونو طرح کی باتوں کا مقدم باعث یہ ہے۔ کہ انہوں نے اپنا روزانہ دستور العمل مقرر نہیں کر رکھا پھر پہلی بات کہنے والے کی تو یہی سب سے بڑی وجہ ہے اگر اپنا روزانہ دستور العمل مقرر کر لیا جائے تو دونوں طرح کے لوگوں کو شکایت کرنے کا موقع ہی نہ ملے اور انکی یہ تمام شکائتیں دور ہو جائیں۔

سب سے پہلے علے الصبح اٹھنا چاہیئے۔ اٹھنے کا وقت علے الصبح ۴ بجے کا ہونا چاہیئے۔ اٹھ کر پہلے ایشور کا چنتن (یاد الٰہی) کرنا چاہیئے۔ اور اس سے اعلےٰ کاموں میں دن گذارنے کی پرارتھنا کرنی چاہیئے۔ پھر بڑے اطمینان اور تحمل کے ساتھ بستر کو چھوڑنا چاہیئے۔

بستر سے اٹھ کر رفع حاجت کے لئے جانا ضروری ہے۔ اگر پاخانہ جانے سے

پہلے پانی پینے کی عادت ہو تو وہ ایک کلّے سے منہ صاف کر کے تب پانی پینا چاہیئے۔
رفع حاجت سے فارغ ہو کر مٹی سے اچھی طرح ہاتھ اور لوٹا مل کر دھونا چاہیئے
اس کے بعد اچھی طرح کُلّہ داتن کر کے منہ دھونا چاہیئے۔ داتن ضرور کرنا چاہیئے۔ دانت
صاف نہ کرنے سے ان میں میل جم جاتی ہے۔ اور بد بو آنے لگتی ہے۔ ساتھ ہی بدہضمی
وغیرہ کئی طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں دانتوں میں کیڑے لگ جاتے ہیں
اور ان میں پیپ وغیرہ پڑ جاتی ہے۔ اس لئے دانت ہر روز اچھی طرح صاف
کرنے چاہئیں۔ داتن کیکر۔ نیم۔ بھلاہ۔ مولسری کی بہت فائدہ مند ہوتی ہے اگر
داتن نہ ملے تو منجن اور کوئلے وغیرہ سے ہی دانتوں کو مل ڈالنا چاہیئے۔ منہ
صاف کرنے میں یہ دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ آنکھ۔ کان۔ ناک وغیرہ سب اچھی
طرح صاف کئے جائیں۔

اس کے بعد آسن اور ورزش کرنی چاہیئے۔ جن لوگوں کے کام ہی ورزش
کے ہیں ان کو ورزش کرنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔

ورزش کے کچھ عرصہ بعد اچھی طرح غسل کر لینا چاہیئے۔ غسل کرنے میں جسم کو
خوب رگڑنا چاہیئے۔ جسم کو اچھی طرح انگوچھے یا تولیہ سے صاف کر ڈالنا چاہیئے
غسل کرنے کے بعد اپنے مذہب کے موافق کچھ وقت ایشور کا بھجن ضرور کرنا
چاہیئے۔ اس سے دل کو یکسوئی حاصل ہوتی اور راحت ملتی ہے۔

اسی وقت اگر اپنی کمزوریوں اور اپنے فرائض پر بھی غور کیا جائے تو بہت
اچھا ہے اس غور میں اپنی برائیوں پر افسوس اور پشچاتاپ کرنا چاہیئے۔

بھجن کے بعد کچھ ناشتہ کرنا چاہیئے۔ اس کے بعد مطالعہ کرنا چاہیئے۔ اچھی
اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیئے۔ جن سے دماغی روحانی اور جسمانی ترقی ہو
جو طالب علم ہوں۔ انہیں اپنا سبق یاد کرنا چاہیئے اور شاعر مصنف اور ایڈیٹر

وغیرہ اپنا اپنا کام کریں۔

مطالعہ کے بعد دوپہر کا کھانا کھانا چاہیئے۔ طعام کے بعد کچھ آرام کرنا ضروری ہے۔ اس کے بعد اپنا کاروبار کرنا چاہیئے۔ شام کے رفع حاجت سے فارغ ہوکر ناشتہ کرکے ٹہلنا۔ کھیلنا بات چیت کرنا چاہیئے۔

اس کے بعد شام کو بھی ایشور کا چنتن (یاد الٰہی) کرنا چاہیئے۔ ایشور چنتن (یاد الٰہی) کے بعد رات کا کھانا کھانا چاہیئے۔

کھانا کھانے کے بعد طالبعلموں کو اپنے مطالعہ کا کام اور دیگر اصحاب کو اعلےٰ کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیئے۔ تاکہ دل میں بگاڑ نہ ہو۔

رات کو ۹ یا دس بجے سو جانا چاہیئے۔ سونے سے پہلے ایشور کی یاد کرنی چاہیئے۔

اس طرح اپنا دستور العمل مقرر کرکے اپنا وقت گذارنا چاہیئے اس میں بھی ہر ایک کام کے لئے وقت مقرر کر لینا چاہیئے۔ اس مقررہ وقت کے مطابق کام کرنا چاہیئے۔ بہت سے اصحاب اپنی روزانہ کارگذاری لکھتے جاتے ہیں۔ وہ بھی بہت اچھی بات ہے۔

آسنوں کے راز و خواص

ہر بنی نوع انسان راحت کا متلاشی ہے۔ اور ان طریقوں کو استعمال میں لانے کی طرف راغب ہوتا ہے۔ جن سے اُسے راحت نصیب ہوتی ہے۔ انسان کو چھوڑ کر باقی جاندار سمجھ کے مادہ سے خالی ہونے کے باعث سوچ سے کام نہیں لیتے اور نہ ہی وہ انسان کی مانند ان طریقوں کو استعمال میں لاتے ہیں۔ جو انسان راحت کی خواہش میں استعمال میں لاتا ہے۔

مگر تھوڑی سی ترغیب سے ہی وہ قدرتی طور پر اُن طریقوں کو استعمال میں لانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اُنہیں روحانی زندگی سے تو کوئی تعلق رہتا ہی نہیں جسمانی زندگی میں اُنہیں وہ پرپنچ نہیں کرنے پڑتے۔ جو انسان کو کرنے پڑتے ہیں۔ چونکہ پرماتما نے انسان کو سوچ اور سمجھ کا مادہ عطا فرمایا ہے۔ اس سے وہ اپنے تمام کاموں میں مناسب یا نامناسب طریقہ استعمال کرتا ہے۔ دیگر جانداروں کو تو صرف جسمانی ترقی یا راحت سے تعلق رہتا ہے۔ جس میں ان کے وچار نہیں۔ بلکہ قدرت اور ایشوری ترغیب مدد دیتی ہے۔ اُنہیں کھانے پینے کے لئے چولھا۔ یا چکی۔ کھیتی باڑی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مگر قدرت ہی اُنکے کھانے پینے اور پہننے کے تمام وسایل بہم پہنچاتی ہے۔ جسمانی اصلاح کے لئے وہ قدرتی طور پر جنم سے ہی جسمانی قوا کو حرکت دینے کے لئے ایسی کارروائیاں کرتے ہیں۔ جن سے ان کی ورزش ہو جاتی ہے۔ اکثر ان مباشرت۔ سونا اور کھانا وغیرہ بھی مقررہ وقت پر ہوا کرتے ہیں اس کے برعکس انسان کو تمام طریقے استعمال میں لانے پڑتے ہیں۔ اور ان وسایل کو تلاش کرنا پڑتا ہے۔ جن کے استعمال سے اُسے راحت نصیب ہو۔ اور اس میں سوچ کا مادہ ہونے کے باعث وہ جسمانی اصلاح کھانا۔ پینا۔ (مباشرت۔ سونا وغیرہ) میں بھی وہ من مانی اُلٹی کارروائیاں کرتا رہتا ہے۔ بہت حد تک تو ان باتوں میں انسانوں سے حیوان نیز چرند پرند کہیں زیادہ اچھے ثابت ہوتے ہیں۔ اگر انسان اپنی ٹانگ اڑا کر چرند پرند کی خوراک۔ عیش و آرام اور ان کے نتایج کو دیکھ کر اپنی زندگی بسر کرے۔ تو اس کی ذاتی اصلاح ہو سکتی ہے۔ آدرش جیون (بے مثل زندگی) بنانے کے لئے انسان کو بے مثل باتوں کی ضرورت ہوتی ہے

اسے جسمانی اور روحانی دونو ترقیوں کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ تبھی انسانی زندگی کامیاب ہو سکتی ہے۔ زندگی کا تعلق صرف انسان سے ہوتا ہے۔ دنیا کے باقی ماندہ جانداروں سے نہیں۔ جسمانی زندگی میں بہت سے ایسے سادھن ہیں جن کا تعلق چرند پرند میں تو صرف جسم سے مگر انسانی زندگی میں اُن کا تعلق بعض حالتوں میں کسی طرح سے جسمانی اور روحانی دونوں سے ہے۔ اسی فصل میں آگے چل کر اس بات کو واضح طور سے ظاہر کیا جائے گا۔

پراچین رشیوں نے آسنوں کی ترتیب روحانی ترقی کو سامنے رکھتے ہوئے تندرست جسم کو اس راہ کے مسافر بنانے کے لیے رکھی تھی۔ اور اس کی مناسب تقسیم کی گئی تھی۔ ان ترتیبوں کے تین حصے ہیں تیسرا حصہ آسن اس سے پہلے دویم اور یم ہیں۔ آہنسا (قول فعل اور زبان اور دل سے کسی کو دکھ نہ پہنچانا) ستیہ استیہ (سچ بولنا اور چوری نہ کرنا) برہمچریہ اپری گرہ (ضرورت سے زیادہ چیزوں کو جمع نہ کرنا) یہ پانچ یم ہیں جن کی تعمیل عامل کو تا عمر کرنی چاہیئے۔ اس سے روح کو سرور نصیب ہوتا ہے اور جسم میں نقص پیدا نہیں ہوتے۔ یہ درست ہے کہ پہلے کامل طور پر ان کی تعمیل کوئی نہیں کر سکتا۔ مگر ان کی تعمیل کی زبردست خواہش اور کوشش تو عامل کے دل میں ہونی چاہیئے۔ تاکہ جب کبھی ایسے موقعے سامنے پڑیں تو دل کی توجہ تو ان کی ہی طرف ہو۔ اس کے بعد شوچ (قول فعل اور دل سے پاکیزگی) سنتوش۔ تپ۔ سوادھیائے (ست گرنتھ کا مطالعہ) ایشور پرنی دھان (ایشور کا بھجن) یہ پانچ نیم ہیں۔ ان کی بھی تعمیل کرنا عامل کے لئے ضروری ہے۔ نیموں کا اندرونی تعلق اگرچہ دل اور روح سے ہی ہے۔ مگر بیرونی تعلق کرم اندریوں سے ہے اور نیموں کا پورا سمبندھ من اور آتما (دل اور روح) سے ہی ہے کرم اندریوں سے نہیں۔

بہت سے لوگ تو یموں کی طرف دھیان بھی نہیں دیتے۔ اور نیموں کیلئے تدبیریں کیا کرتے یا اپدیش دیا کرتے ہیں مگر یموں کے پالن کئے بغیر نیموں کا پالن ہونا ناممکن ہے کیونکہ یموں کے بعد نیموں کا نمبر ہے۔ نیموں کا خاص تعلق یموں سے ہے۔ وچار کرنے سے معلوم ہو جائے گا۔ کہ بنا یموں کے پالن کیئے نیموں کو استعمال میں لانا ہی بہت مشکل ہے۔ یم نیم دونوں ہی روحانی ترقی کی ورزشیں ہیں جو حال کے لئے ضروری ہیں۔

یم نیموں کے پالن سے آگے سادھنا کے لئے موافق حالات پیدا ہوتے ہیں اور ساتھ ہی ترقی کا بھی در کھل جاتا ہے اور تب جسم نیز زندگی کے نشو و نما کے لئے تدابیر عمل میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ روحانی ترقی کے راستہ میں آگے پیچھے کوئی رکاوٹ نہ آکھڑی ہو۔ اس کے لئے تیسرے حصہ آسنوں کی مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر جسم میں ذرا بھی خرابی پیدا ہوئی تو روحانی کاموں یا ترقی کو ذرا دھکا لگیگا۔ اور ان میں رکاوٹ ہو جائے گی۔

اس لئے آسنوں کے ذریعہ ہمیشہ روحانی اور جسمانی ترقی کرتے رہنا چاہیئے جسم کے تندرست اور توانا رہنے سے دماغی اور روحانی کاموں میں کوئی رکاوٹ نہیں پڑسکتی۔ اور ساتھ ہی زندگی بھی بغیر کسی وگھن کے کامیاب ہو جاتی ہے۔ روحانی اور جسمانی دونوں کے باہم ملکر کام کرنے سے دونوں کی ترقی ہوگی۔ اور اس سے دماغی ترقی ہوگی۔ تندرستی اور جسم کی حفاظت کے خیال سے جسم کے قوا مضبوط ہونا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ جسم کے اعضا اور ذروں کا تعلق جسمانی قوا سے ہے۔ اسی لئے ان کی ترقی بھی قوا کے ورزش کے ذریعہ ہوگی۔ دماغی ترقی کے لئے بہت زیادہ جسمانی محنت کی ضرورت نہیں۔ اس کے لئے تو جسم کو تندرست رکھنے کے لئے

مفید لطیف اعضا کے نشو و نما کی ضرورت ہے۔ اس لئے ہمارے پراچین رشی منیوں نے آسنوں کی ترکیب نکالی ہے۔

آسنوں کی بنیاد انسان کو چھوڑ کر باقی جانداروں کی قدرتی حرکتوں کی بنا پر رکھی گئی ہے ایسا معلوم ہوتا ہے۔ اس کا صاف اور زبردست ثبوت یہ بھی ہے۔ کہ بہت سے آسنوں کے نام ان جانداروں کے نام پر ہی رکھے گئے ہیں۔ جیسے میورہ آسن کُوکُٹ آسن متسیا آسن۔ شلبا آسن وغیرہ۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ آسنوں کے سکھلانے میں ہم سے مختلف جاندار کو خاص فخر حاصل ہے۔ آسنوں پر اس لئے اور بھی یقین بڑھتا گیا۔ کہ اُن کارروائیوں کے ذریعہ ہی دیگر [illegible]وں کے بغیر چرند پرند تندرست اور بلامرض پلتے جاتے ہیں۔ ہم اُن جانداروں کی طرف دھیان نہیں دیتے نہیں تو سب باتیں سمجھ میں آجائیں اور کتنے ہی آسن ہم ان جانداروں سے سیکھ لیں۔ ہمارے رشی منی ہر ایک جاندار کو یہاں تک کہ نباتات تک کو نہایت لطیف نگاہ سے دیکھتے اور اُن کی کارروائیوں کے نتائج پر غور کر کے ان سے سبق حاصل کر لیتے تھے۔ دتاتریہ مہاراج نے اپنے چوبیس گورو اسی طرح تو بنائے تھے۔

خیر۔ دوسرے جانداروں کو جانے دیجئے۔ اُنہیں جانداروں کو دیکھئے جو رات دن آپ کے سامنے رہتے ہوئے مختلف حرکات کرتے ہیں اُنہیں سے آسنوں کے راز اور خواص سمجھ میں آجائیں گے۔ اور نہیں تو کتا۔ بلی کو ہی لے لیجئے۔ یہ پہلے بتلایا جا چکا ہے۔ کہ آسنوں سے قوا کی کھچاوٹ ہوتی ہے۔ جن سے وہ نشو و نما پاتے ہیں۔ اُن میں مضبوطی آتی ہے۔ اور خون کا دورہ صاف ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم سے سستی

دُور ہو جاتی ہے۔ اور جسم میں تازگی آکر کسی بھی کام کے کرنے کا حوصلہ ہوتا ہے۔ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا۔ کہ کتا جب سو کر اُٹھتا ہے۔ تو کھڑا ہونے سے پہلے انگڑائی لیتا ہے۔ آگے کے دونوں پاؤں کو خوب آگے لیجاکر تمام جسم اور پچھلے دونوں پاؤں کو پیچھے کی طرف کھینچتا ہے۔ اور زور سے کھینچتا ہے اس طرح پچھلے دونوں پاؤں کو پیچھے کی طرف پھیلا کر تمام جسم کو آگے کے دونوں پاؤں کے سہارے زور سے آگے کی طرف کھینچتا ہے۔ اس کے بعد اپنے کام کو چل دیتا ہے۔ اس کی سستی دور ہو جاتی ہے اس سے کیا ہوا؟ وہی قوا کی کھچاوٹ۔ جس سے سستی دور ہو کر تازگی یا ہوشیاری آگئی۔ اسی طرح۔ بلی کو لے لیجیے۔ دیکھیے کہ جس وقت بلی سو کر اُٹھتی ہے۔ تو وہ اپنے چاروں پاؤں کے سہارے پورے طور سے کھڑی ہو کر درمیانی حصہ (کمر۔ پیٹ اور چھاتی) زور سے اوپر کی طرف کھینچتی ہے۔ اور پھر اپنے کام کو چل دیتی ہے۔

اس سے کیا ہوا؟ وہی قوا کی کھچاوٹ۔ یعنی اُن کا تن جانا؟ سستی کا دور ہونا اور تازگی اور ہوشیاری کا آنا۔ اسی طرح دیگر جانداروں۔ سانپ مور۔ مچھلی۔ مرغ وغیرہ کو لے لیجیے اور اُن کے جسمانی قوا کی حرکت میں لانے کے طریقوں کو دھیان سے دیکھیے۔ ساتھ ہی وچار کیجیے۔ تو آسنوں اور ان کے خواص اور عظمت کا علم آپ کو خود بخود ہو جائے گا۔ اگرچہ اس طرح کی حرکتیں جیسا کہ پہلے بتلایا جا چکا ہے چرند۔ پرند کے لیے قدرتی ہیں۔ مگر ہمارے رشی منیوں نے انہیں سے آسنوں کا تصور کر کے اُن کے اثر کو ظاہر کیا ہے۔ ہمارے لئے یہ قدرتی نہیں۔ مگر مشق کے ذریعہ اپنی عادت میں لے آنے کی چیزیں ہیں۔

ہاں تو اب معلوم ہوا۔ کہ آسنوں سے ایک ایسی ورزش ہوتی ہے۔ جس سے جسم میں پھرتی آتی ہے۔ آسنوں کی ورزش اور دیگر محنت کی ورزشوں میں فرق ہوتا ہے۔ اور اس طرح ورزشیں دو قسم کی ہو جاتی ہیں۔ آسنوں کی ورزش سے جسمانی قوا تن جاتے ہیں۔ اور دوسری ورزشوں سے جسمانی اعضا پر دباؤ پڑتا ہے ورزش دونو طرح سے کیجائے مگر ان کے نتائج مختلف نکلتے ہیں۔ وزن وغیرہ۔ اُٹھانے یا دوڑ بیٹھک کرنے یا مگدر وغیرہ ہلانے سے کئی مرتبہ ایک ہی عضو یا قوا کو ایک ہی طرح کی حرکت کرنی پڑتی ہے۔ اس سے قوا کی نشو و نما تو کافی ہو جاتی ہے۔ اور طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ مگر وہ کامل طور سے تندرست نہیں ہوتا۔ کیونکہ ایک ہی اعضا یا قوا میں زیادہ حرکت ہونے سے خون اس میں بہت آ جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قوا اخیر پھٹ جاتے ہیں اور تندرستی تباہ ہو جاتی ہے۔

دوسرے ان دباؤ کی ورزشوں سے دل پر بھی دباؤ پڑنے کے باعث دل اکثر کمزور ہو جاتا ہے۔ جو بہت نقصان کا باعث ہے۔ لیکن آسنوں کی ورزش سے مندرجہ بالا کوئی بھی بات پیدا نہیں ہوتی۔ آسنوں کی ورزش سے جسم کے تمام قوا تن جاتے ہیں۔ وہ چھوٹی بڑی نالیوں اور قوا میں جو جسم میں موجود ہیں آسن کرتے وقت خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے۔ اور کھچاوٹ کے وقت وہ کم ہی رہتا ہے۔ اس کے بعد پہلے کی مانند قوا کی کھچاوٹ چھوڑ دینے سے زور سے ان اعضا و رنالیوں میں خون کا دورہ ہوتا ہے۔ جس کے کہیں رکے بغیر خون کے دورہ سے تمام نالیوں کی غلاظت دھل کر صاف ہو جاتی ہے۔ اور سب جگہ یکساں پاک خون کا دور دورہ ہو جاتا ہے۔

تمام جسم میں اعضا کا جال بچھا ہوا ہے۔ اور گوشت کی جھلیاں اُنہیں سے گُتھی ہوئی ہیں۔ جیسا کہ سب سے پہلے کی تصویر دیکھنے سے معلوم ہوگا۔ پہلی ورزش میں خون کا ایک جا جمع ہونا اور پھر اُس کا زور سے دورہ کرنا اور دوسرے میں خون کا یکساں دورہ بھی دو قسم کی ورزشوں میں فرق اور ان کا نتیجہ ہے اس سے یہ ثابت ہوتا ہے سب اقسام کی ورزشوں میں نیز جسمانی اور دماغی ترقی میں آسنوں کی عظمت بہت زیادہ ہے۔ اور جسم کو تندرست اور بلا مرض رکھنے کے لئے ہر ایک انسان کو اپنے روزانہ فرائض کی طرح وقت نکال کر کچھ وقت آسنوں کے لئے بھی دینا چاہیئے۔"

آسنوں سے پہلے

آسنوں سے پہلے بھی کچھ باتیں آسنوں کے بارے میں اور جان لینی چاہئیں۔ جن کو جان کر آسن کرنے سے پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے کیونکہ بہت سے لوگ کسی بات کو سن کر ہی اُس کا طریقہ جانے بغیر من مانے ڈھنگ سے اُسے کر بیٹھتے ہیں۔ اُس کا نتیجہ اُلٹا نکلتا ہے یعنی فائدہ کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔ تب عاملوں کا دل نہ صرف اُن باتوں کے کرنے سے ہٹ جاتا ہے۔ بلکہ اُن پر سے۔ اُن کا اعتقاد اُٹھ جاتا ہے۔ بلکہ وہ انکی بدگوئی کرتے ہوئے۔ باتیں بتلانے والوں کو بھی برا بھلا کہنے لگتے ہیں اس طرح پوری واقفیت حاصل کئے بغیر کسی چیز کی عظمت کو کم کرنا اچھا نہیں ہوتا۔

جس طرح ہمکو باہر ایک آگ دکھائی دیتی ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم کے اندر بھی ایک آگ رہتی ہے۔ جو ظاہرہ طور پر روشن دکھائی نہیں دیتی۔ نیز

شعلوں کے مبترہ ہوتے ہوئے بھی زندگی بھر نہیں گھٹتی۔ اسے جھڑ اگنی کہتے ہیں۔ یہی ہماری کھائی خوراک کو پکا کر ہضم کرتی ہے۔ جب کبھی یہ آگ نرم پڑجاتی ہے۔ تو پیٹ کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تب دوائیوں کے ذریعہ اس آگ کو تیز کرنا پڑتا ہے۔ اکثر خوراک کے زیادہ استعمال سے یا گندی خوراک سے یہ آگ نرم پڑجایا کرتی ہے۔ کیونکہ طاقت سے زیادہ کام کرنے سے طاقت میں کمی آجاتی ہے۔ قبض۔ بدہضمی اس مرض کا نام ہے۔ جس میں آگ کے نرم ہونے سے خوراک دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ یا ہضم نہیں ہوتی۔ مگر آسنوں کے آغاز میں قبض کی شکایت نہ ہونی چاہیئے۔ اگر کچھ ہو تو معمولی جلاب لے کر اسے دور کرنا چاہیئے۔ تب آسن کرنا چاہیئے۔

بھرے پیٹ یا کھانا کھانے کے بعد بھی آسن نہ کرنا چاہیئے۔ کھانا کھانے کے بعد آسن کرنے میں کم از کم ۲۔۳ گھنٹے کا وقت دینا چاہیئے کیونکہ کچی خوراک پیٹ میں رہنے سے آسن کرتے وقت وہ پھیپھڑوں سے پیٹ میں آجائے گی۔ تو پیٹ میں درد پیدا ہو سکتا ہے۔ دوسرے جسم بھاری ہونے سے اسے حسب مرضی گھما پھرا بھی نہ سکیں گے۔ آرام کی خواہش ہوگی پڑھنے سے معلوم ہوا کہ آسنوں سے ہوا کا کتنا تعلق ہے۔ لہذا آسن کرتے وقت آسن کرنے کی جگہ فراخ اور صاف و شفاف ہوا والی ہونی چاہیئے۔ تاکہ جسم کے اندر وہی ہوا اچھی طرح داخل ہوسکے جو خون کو صاف کرنے والی ہے۔ چاردیواری سے محصور یا گندی جگہ یہ بات کرنے سے نہیں ہو سکتی۔

آسن کرنے کے لئے جگہ بھی محفوظ اور ہموار ہونی چاہیئے۔ نشیب و فراز والی جگہ درست نہیں ہموار جگہ میں بھی کچھ آسن بچھا لینا چاہیئے

جو نہ بہت ملائم ہو نہ سخت تہ کیا ہُوا کمبل اس کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ دونو ہی باتیں نہ ہونے سے جسم کو تکلیف پہنچ سکتی ہے۔ ہموار جگہ نہ ہونے سے جسم ٹیڑھا میڑھا ہو سکتا ہے۔ ساتھ ہی کسی عضو کو موچ آجانے کا خطرہ ہے۔ آسن نہ بچھانے سے شیرس آسن وغیرہ میں سر کے نیچے زیادہ سخت ہونے سے دماغ کو دھکا پہنچیگا۔

آسن کرنے کا سب سے اچھا وقت صبح اور شام کا وقت ہے۔ اسوقت جسم میں تھکاوٹ نہیں ہوتی۔ ضروری حاجات سے فارغ ہو جانے کے باعث جسم صاف اور ہلکا اول تو دونو وقت نہیں تو علے الصبح ہی آسن کا سب سے اچھا وقت ہے علے الصبح اٹھ کر پہلے ضروری حاجات سے فارغ ہو جانا چاہیئے۔ اور بہت اچھا تو یہ ہے۔ کہ غسل بھی کر لیا جائے پھر آسن کرے تو بہت فائدہ ہوگا۔ طبیعت خوش۔ اور باحوصلہ رہے گی دو اڑھائی گھنٹے میں ہی بے انتہا بھوک لگے گی۔ دوسرے کاموں کے کرنے میں پھرتی آئے گی ہاں آسن کرتے وقت جسم پر لنگوٹ کے سوا اور کپڑا نہ ہونا چاہیئے۔ تاکہ خون کا دورہ اچھی طرح ہو۔ اور قوا کی حرکت درست ہو۔ اگر سردی زیادہ ہو۔ یا کوئی خاص وجہ ہو تو موزے۔ جانگیا اور آدھی بنیان پہنی جا سکتی ہے۔

شروع میں ہی بہت وقت تک کئی آسن یا ایک آسن نہ کرنا چاہیئے نہ کوئی آسن جلد جلد زور سے کرنا چاہیئے بلکہ آہستہ آہستہ ہر ایک آسن میں آسانی کے ساتھ تھوڑا تھوڑا وقت دیگر رفتہ رفتہ اُسے بڑھانا چاہیئے۔ اور طاقت سے زیادہ محنت بھی نہ کرنی چاہیئے۔

خوراک کا بھی خاص دھیان رکھنا چاہیئے۔ اس کے بارے میں الگ

فصل لکھی گئی ہے ۔

پرانایام کے ساتھ اگر آسنوں کی مشق کی جائے۔ تو خاص فایٔدہ ہوگا ہاں اگر پرانایام الگ ہی کیا جاتا ہو۔ تو آسنوں کے ساتھ اس کے کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ آسنوں کے ساتھ ہلکے دباؤ کی ورزش بھی کیجائے تو اچھی ہے۔

گرہستی کو ہمیشہ ہی رتو گامی ہونا چاہیئے۔ زیادتی کا نتیجہ ہر جگہ ہی بُرا ہوتا ہے۔ عورت مرد کے خاص تعلق سے بھی نقصان ہوتا ہے۔ اس سے آسنوں سے پورا اور جلد فایٔدہ تبھی ہوگا۔ جب ہم زیادہ برہمچریہ سے رہیں گے۔

جہاں تک ہو سکے بیمار کو آسنوں کے دنوں میں دوائیوں کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ بہت زیادہ کھانا بہت زیادہ محنت اور رات کے وقت زیادہ دیر تک بیدار رہنا تو کسی کو بھی نہ کرنا چاہیئے۔ تبھی آسنوں سے پورا پورا فایٔدہ ہوتا ہے۔

جن کے ویرج میں کچھ نقص پیدا ہو گیا ہو اُن کو تو پورے برہمچریہ سے رہنا چاہیئے۔ تبھی خاص فایدہ ہوگا۔ ہاں برہمچریہ کے ساتھ آسن کرنے سے ویرج کا نقص دور ہو جائے گا۔ اور وہ پہلے کی مانند طاقتور ضرور ہو جائیگا اس لئے برہمچریہ کے ساتھ آسنوں کی مشق کرنی چاہیئے۔

معمولی آسنوں یا ورزش کے کرنے سے جسم کو حسب مرضی فائدہ نہ ہو۔ تو مشکل آسن اور تیز رفتاری کے ساتھ کرنا چاہیئے۔ یعنی ایک ہی مشکل آسن جلدی جلدی بہت دفعہ کیا جائے اور ہر ایک آسن کے ساتھ زور سے سانس کھینچنا اور چھوڑنا چاہیئے۔

آسن بتلائے ہوئے طریقوں کے مطابق ہی کرنا چاہیئے۔ اگر کوئی سکھلانے والا اُستاد مل جائے تو کیا ہی کہنا۔

عام طور پر تمام آسنوں۔ خاص کر شیرس آسن وغیرہ میں تر چیز مثلاً گھی وغیرہ کا استعمال زیادہ فایدہ مند ہے۔ گھی وغیرہ کا استعمال اُن سے فائدہ حاصل کرنے میں زیادہ مدد کرتا ہے۔ کیونکہ قدرت کے مطابق عام طور پر شیرس آسن سے خشکی ہو سکتی ہے۔ اس لئے تر چیزیں کھائی جائیں اور کانوں میں تیل (سرسوں کا تیل) ڈالا جائے تو کوئی خطرہ نہیں رہتا۔ کئی ایک شیرس آسن کرنے والوں کو دیکھا گیا ہے۔ کہ اُنہیں اس کے کرنے سے کچھ خشکی ہو گئی اور ساتھ ہی خشک زکام بھی ہو گیا۔ مگر کانوں میں تیل ڈالنے سے وہ شکایت رفع ہو گئی۔

علاج بذریعہ آسن

مرض دور کرنے کے لئے جس طرح علاج بذریعہ دوا۔ علاج بذریعہ پانی علاج بذریعہ آفتاب وغیرہ کئی ایک علاج ہیں۔ اسی طرح بذریعہ آسن بھی ایک علاج ہے۔

علاج بذریعہ آسن کو میں باقی تمام دیگر علاجوں سے بہتر اور اعلیٰ مانتا ہوں۔ اس کا پہلا اور سب سے زبردست ثبوت ہمارے وہ رشی منی اور بزرگ ہیں جو۔ لوگ آسن کے ذریعہ تندرست اور بلا مرض اور درازیئے عمر کے ہوتے تھے۔ دوسری بات یہ ہے کہ علاجوں سے صرف مرض دور ہوتا ہے۔ مگر علاج بذریعہ آسن میں مرض بھی دور ہوتا ہے۔ اور پھر مرض کبھی نہیں ہوتا جسم تندرست اور مضبوط رہتا

تندرست انسان اس علاج سے کبھی مریض ہو جائے یہ بہت کم ممکن ہے۔ تیسری بات یہ ہے۔ کہ اور علاجوں میں بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور دام خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ شمسی علاج میں تو آفتاب عالم تاب کی انتظار کرنی پڑتی ہے۔ کہ کب وہ نکلیں اور دوا تیار کر کے اس کا استعمال کیا جائے۔ برسات ہوئی تو بس رہے۔

علاج بذریعہ آسن میں ان میں سے ایک بھی جھنجھٹ نہیں۔ اور نہ کسی چیز کی ضرورت ہے کہیں بھی کسی صورت میں ہو علاج بذریعہ آسن آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ اس پر ملک۔ وقت اور موسم کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ یہ ہمیشہ فایدہ مند ہے۔ مریض کو شفا دینے والا اور تندرست کو صحت در رکھنے والا علاج ہے۔ یوں تو آسنوں میں ہر ایک آسن کے فواید لکھے جائیں گے۔ مگر یہاں اختصار میں یہ لکھا جاتا ہے۔ کہ کن کن امراض میں کون کو سا آسن مفید ہو گا۔

بدہضمی کھائے ہوئے اناج کا اچھی طرح ہضم نہ ہونا بدہضمی کہلاتا ہے۔ اور بدہضمی کے باعث منہ گلے ذائقہ کا بگڑ جانا۔ اور کھانے پینے کی خواہش نہ ہونے کا نام ناسازی طبع ہے۔ تمام طور سے جھٹراگنی یا قوت ہاضمہ ہمیشہ جتنی خوراک ہضم کر سکتی ہے۔ اتنے ہی عرصہ میں اس سے زیادہ خوراک ہضم کرنے کے لئے وہ آگ کمزور ہے۔ کسی کسی کا قوت ہاضمہ جنم سے ہی کمزور ہوتا ہے۔ ناتندرستی یا دیگر وجوہات سے زیادہ بھوک لگنے کے باعث جب ہم زیادہ کھا لیتے ہیں۔ یا لذیذ کھانے ہونے پر عام مقدار سے زیادہ کھا لیتے ہیں یا سخت چیزیں کھا لیتے ہیں جو دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔ تو اس کھانے کے لئے آگ کمزور ہو جاتی ہے۔ اگنی یعنی قوت کے کمزور

ہونے سے بدہضمی اور بدہضمی سے ناسازیٔ طبع پیدا ہو جاتی ہے۔ ورزش کرنے والے اصحاب ورزش کے ذریعہ زیادہ کھانے کو بھی ہضم کر لیتے ہیں بدہضمی کی شکایت نہ ہونے دینے کا آسان طریقہ تو یہی ہے۔ کہ مقدار سے زیادہ نہ کھانا چاہیئے۔ لیکن جب کبھی یہ شکایت ہو بھی جائے۔ تو مندرجہ ذیل آسن اس شکایت کے دور کرنے کے لئے مفید ہوں گے۔ اگر آسن باقاعدہ طور پر بلاناغہ کئے جائیں تو شکایت دور ہو جائے گی اور اس کے دوبارہ پیدا ہونے کا خطرہ نہ رہے گا۔

شیرس آسن۔ میور آسن۔ متسیا آسن۔ سروانگ آسن۔ پشچم اتّان آسن جانوشر آسن۔ اُروسروانگ آسن بدھ پدم آسن۔

کم مقدار غذا میوہ جات اور دودھ بطور خوراک استعمال کرنے چاہئیں اگر قوت ہاضمہ روز پیدائش سے ہی کمزور ہو تو خوراک کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔

قبض بدہضمی ہونے سے قبض کی بھی شکایت ہو جایا کرتی ہے پاخانہ کھل کر نہیں آتا۔ اس لئے اس میں مندرجہ بالا آسن کرنے چاہئیں شیرس آسن زیادہ کرنا چاہیئے علے الصبح نیند سے بیدار ہو کر آدھ سیر کے قریب پانی پی لینا چاہیئے۔ اگر ناک کا ایک سوراخ بند کر کے دوسرے سے پیا جائے تو بہت اچھا ہے۔

پیٹ درد مندرجہ بالا شکایتوں اور وجوہات سے نیز کچا اناج کھا لینے سے پیٹ درد ہو جاتا ہے۔ اس لئے پیٹ پر ہلکی ویسلین کی مالش کرنی چاہیئے۔ اور مندرجہ بالا آسن کرنے چاہئیں اس مرض میں شیرس آسن۔ میور آسن خاص طور پر فائدہ بخش ہیں۔

کھٹی ڈکار — ناسازیٔ طبع اور بد ہضمی سے کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں اس لئے مندرجہ بالا آسن اس مرض کے لئے مفید ہیں۔

پیٹ میں کیڑے پڑ جانا — گندگی (غلاظت) کے باعث کھانے پینے میں دکھائی دینے والے کیڑے پیٹ میں پہنچکر اور کیڑے پیدا کر دیتے ہیں۔ تو کیڑوں کا مرض ہو جاتا ہے۔ آسن کرنے والوں کو یہ مرض نہیں ہوتا۔ مستیاندر آسن اس مرض کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ نیز شیرس آسن۔ چکر آسن۔ سروانگ آسن اور گربھ آسن بھی اس مرض کے لئے فائدہ بخش ہیں۔

کھانسی — کے لئے شیرس آسن نیز اُردھو سروانگ آسن سب سے اعلےٰ دوا ہے۔ جانو شیرس آسن بھی اس مرض کے لئے مفید ہے

زکام — میں پانی بذریعہ ناک پینے کے ساتھ ساتھ سروانگ آسن اور شیرس آسن خاص طور پر مفید ہیں۔

دانت درد — دانتوں کو ہمیشہ صاف رکھنے سے دانت درد نہیں ہوتا اگر کسی وجہ سے ہو بھی جائے تو اس کے لئے شیرس آسن مفید ہے۔

تاپ تلی — شیرس آسن۔ چکر آسن۔ برسچک آسن۔ گربھ آسن۔ سروانگ آسن مستیاندر آسن مفید ہیں۔

جوڑ درد یا گھٹنے کا درد — شیرس آسن کے ساتھ ساتھ سینک اور تیل کی مالش کرنی چاہیئے ران میں درد ہو تو جانو شیرس آسن اُردھو سروانگ آسن پشچم اُتان آسن۔ پادہستا آسن کرنا چاہیئے۔

تھکاوٹ } میں ونڈ آسن اور شو آسن کرنا زیادہ مفید رہو گا۔

جنبھائی } بہت آتی ہو تو کوئی بھی آسن جلد جلد کر لینا چاہیئے۔

میعادی بخار } بخار میں کوئی بھی ورزش فائدہ بخش نہیں ہے۔ آسنوں میں اس کے لئے چکر آسن۔ میور آسن۔ جانو شر آسن اور شیرس آسن مفید ہیں۔

سر درد } کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس میں پیٹ صاف کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے اور شیرس آسن نیز سروانگ آسن کرنا چاہیئے۔

پینس } میں بھی سر درد کے آسن کرنے چاہئیں ناک سے تازہ پانی خوب پیا جائے تو پورا فایدہ ہوتا ہے۔

خون کا بگاڑ } خون بگڑنے میں شیرس آسن۔ کنٹھ بندھ آسن۔ اردھو سروانگ آسن اور سروانگ آسن مفید ہیں۔

سوزش } جس عضو میں سوزش ہو۔ اسی پر زور پڑنے والا آسن کرنا چاہیئے۔

معدہ کی بیماریاں } ان امراض میں پدم آسن۔ میور آسن گربھ آسن۔ برسچاپ آسن۔ سروانگ آسن۔ چکر آسن کرنا چاہیئے۔

سستی } دُور کرنے کے لئے سروانگ آسن اور جانو شر آسن اچھا ہے

کمر درد } سروانگ آسن۔ جانو شر آسن۔ پشچم اُتّان آسن۔ مفید ہیں۔ مالش اور سینک اس میں بھی ہونا چاہیئے۔

بالوں کی بیماریاں } جس کے بال بے وقت سفید ہو گئے ہوں اسے شیرس آسن اور اردھو سروانگ آسن سے پورا فائدہ ہوگا۔

دماغ کی کمزوری } کو دور کرنے کے لئے شیرس آسن۔ اُردھو سروانگ آسن۔ پدم آسن مبور آسن بک آسن کرنے چاہئیں۔

احتلام } شیرس آسن۔ سروانگ آسن جانو شر آسن کرنے چاہئیں رات کو سوتے وقت سر کا تالُو اور ہاتھ پاؤں دھو کر سونا چاہیئے۔

مرگی } میں شیرس آسن کرنے سے فائدہ ہوگا۔

سُرخ داغ } جو اکثر بڑی مشکل سے مٹتے ہیں۔ سروانگ آسن اور شیرس آسن سے دور ہو جاتے ہیں۔

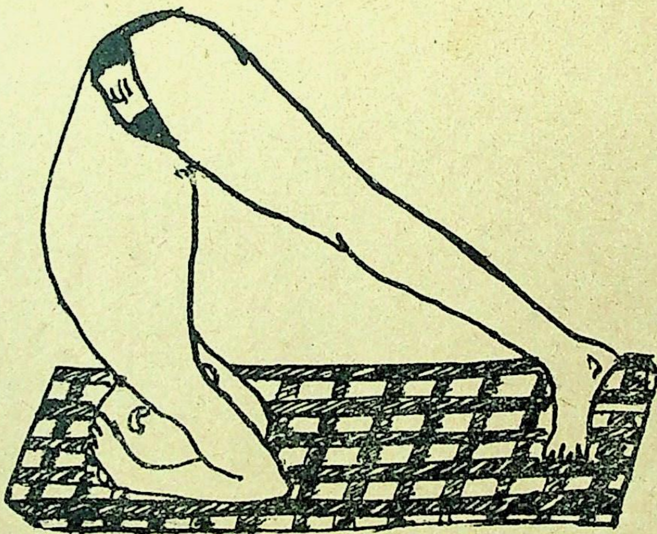
آسن

شیرس آسن

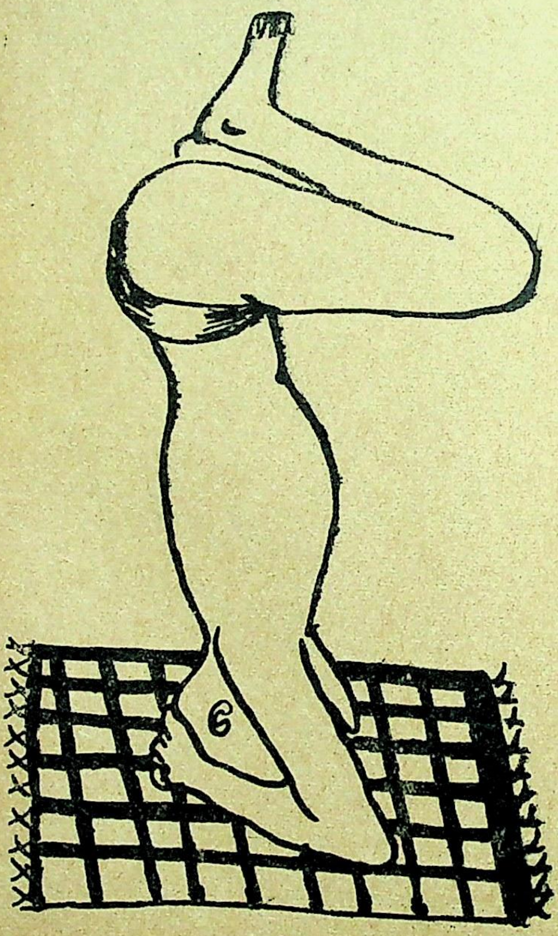
ہدایت "آسنوں سے پہلے" عنوان والی فصل میں بتلایا گیا ہے۔ کہ کوئی کمبل وغیرہ بچھا کر آسن کرنا چاہیئے تاکہ زمین بہت سخت نہ معلوم پڑے۔ اس شیرس آسن میں تو اور بھی ملایم جگہ کی ضرورت ہے کیونکہ اس میں سر کے ہی بل تمام جسم کو سنبھالنا ہوتا ہے۔ دماغ کو جو جسم کا بادشاہ ہے، زمین سخت ہونے سے ٹھیس لگ سکتی ہے۔ اس لیے کمبل کو خوب اچھی طرح تہ کرکے اس پر یا سر کے نیچے نرم سرہانہ رکھ کر شیرس آسن کرنا چاہیئے۔ یوں تو کسی آسن میں خاص وجہ کے بغیر لنگوٹ کے علاوہ دوسرا کپڑا نہیں پہننا چاہیئے۔ مگر شیرس آسن میں تو لنگوٹ بھی ڈھیلا ہی رکھنا چاہیئے۔ تاکہ خون کے دورہ میں کسی طرح کی رکاوٹ نہ ہو

ترکیب اس کے کرنے کا مندرجہ ذیل طریقہ ہے۔

پہلے گھٹنے ٹیک کر آسن پر بیٹھ جایئے۔ پھر دونو ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں پھنسا کر انہیں کہنیوں تک اپنے سامنے زمین میں اچھی طرح جما کر رکھیئے۔ یہ ہاتھ اس طرح جما کر رکھیئے یہ ہاتھ اس طرح صرف سر کو ادھر ادھر سے سہارا دیکر جسم کا بوجھ سنبھالنے کے لئے رکھے جاتے ہیں جسم کا بوجھ ان پر نہ پڑنا چاہیئے وہ تو سر پر رہے۔ اب سر کو دونوں ہاتھوں کے درمیان تالو کے بل اچھی طرح جما کر پاؤں کو تان دینا چاہیئے



شیرس آسن عـ۱



شیرس آسن نمبر۲

(دیکھو تصویر نمبر ۱) پھر جسم کا بوجھ سر پر پڑتا جاوے۔ جب پاؤں کافی سرک آویں اور سر پر بوجھ معلوم ہونے لگے تو انہیں گھٹنے موڑتے ہوئے بہت آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھانا چاہیئے۔ پاؤں زمین سے اٹھ جانے پر آہستہ آہستہ پاؤں کھولیئے اور اوپر اٹھاتے ہوئے بالکل سیدھے پھیلا دیجئے۔

جب جسم یکدم بالکل سیدھا سر کے بل کھڑا ہو جائے تب آسن درست ہوا سمجھنا چاہیئے۔ اس وقت اپنی نگاہ بھوؤں کے درمیان جما کر دھیان کرنا چاہیئے۔ یا ناک کے اگلے حصے پر جمانا چاہیئے۔ گھٹنے نیچے اور ایڑیاں آپس میں ملے رہیں۔ پورا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ پاؤں زمین سے جھٹکے کے ساتھ نہ اٹھائے جائیں۔ اور نہ جھٹکے سے اوپر پھیلائے جائیں ان کی حرکت آہستہ آہستہ جسم کو سنبھالتے ہوئے ہونی چاہیئے

آسن پوری شکل میں لگ جانے پر جسم کو ساکن یعنی بے حرکت کر دینا چاہیئے۔ تاکہ وہ ہلنے جلنے نہ پاوے۔ آنکھیں خوب کھلی رہیں۔ اس آسن میں۔ سر کے بل تو ہونا ہی پڑتا ہے۔ اُلٹے کھڑے ہونے سے ہی اسکو شیرس آسن کہا گیا ہے۔ لیکن اُلٹے کھڑے ہو جانے پر اور بھی اس کی قسمیں ہو گئی ہیں۔ پہلی قسم۔ آسن کر کے ہاتھوں کے بل جسم چھوڑ کر سر کو بھی اوپر اٹھا دینا۔ دوسری قسم۔ ہاتھوں کی انگلیاں کھول کر ہاتھ پھیلا کر ہتھیلیوں کے سہارے بازوؤں کے بل جسم کو چھوڑ دینا۔

ایک قسم یہ بھی ہے کہ آسن لگ جانے پر ہاتھ سر کے پاس سے ہٹا لینا یعنی ہاتھوں کے سہارے سر کے بل کھڑے ہو جانا ہے اس طرح کرنے سے دونوں قسموں میں جسم کا بوجھ گردن یا سر پر نہیں رہ جاتا۔

سر کے پاس سے ہاتھ کھول کر لمبے زمین پر ادھر ادھر ڈال دینا بھی ایک قسم کا شیرس آسن ہے۔

شیرس آسن کرکے دونوں پاؤں یا باری باری سے ایک ایک پاؤں کو ایڑی چینڑوں سے لگانا بھی ایک قسم ہے۔ شیرس آسن میں ہی پدم آسن لگا دینا بھی ایک قسم ہے۔

شیرس آسن کی حالت میں پاؤں کو ملا کر نہ رکھنا بلکہ انہیں ادھر ادھر یا آگے پیچھے چمٹے کی طرح اچھی طرح پھیلا دینا بھی ایک قسم ہے لیکن یہ آسن چنچل طبیعت والوں کے لئے اچھا ہے۔ جن کا من قائم نہیں رہ سکتا۔ اور جو دھیان نہیں لگا سکتا وہ پاؤں چلاتا ہے جو عامل من کی شانتی چاہتا ہے اور دھیان لگانا چاہتا ہے۔ اس کے لئے اور سب کے ہی لئے پہلی قسم سب سے اعلےٰ ہے۔ بہت موٹے یا بہت کمزور شخص کے لئے یہ آسن ناممکن معلوم ہوگا۔ اور درحقیقت اس کے سامنے یہ ہے بھی بہت مشکل۔ اس لئے ایسے عاملوں کو اپنے ساتھیوں کا اور دیوار کا سہارا لینا چاہیئے۔ چار چھ آدمی پکڑ کر الٹا سادھ دیا کریں۔ یا دیوار کے سہارے کھڑا کر دیا جایا کرے۔ لکڑی کا تختہ بھی ڈھلوان رکھ کر اس کے سہارے جسم رکھ کر شیرس آسن سے کم مقدار میں فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

ہدایت } یہ آسن جتنا مشکل ہے۔ اتنی ہی پوری احتیاط نہ رکھنے سے نقصان دہ بھی ہے شروع میں اسے دیوار کا سہارا لیکر یا ساتھیوں کی امداد سے ہی کرنا چاہیئے۔ ساتھیوں کی مدد سے کرنا زیادہ اچھا ہے۔ آسن شروع کرنے پر پہلے دو چار دن صرف آسن پر ہاتھوں کے سہارے سر رکھ کر جسم کی جانب اپنا گھٹنا موڑنے پاؤں سرکانے

کی مشق کرنی چاہیئے۔ جب جسم سیدھا ہوا معلوم ہو۔ تو گھٹنے موڑتے ہوئے اوپر اُٹھانا چاہیئے۔ کئی دن صرف اسی مشق میں لگانے چاہیں۔ جب گھٹنے موڑتے ہوئے کمر تک جسم خوب سدھنے لگے اور بالکل سیدھا ہونے لگے تو پاؤں اوپر کو کھولنے کی مشق کرنی چاہیئے۔ جب پہلی قسم کا شیرس آسن خوب اچھی طرح ہونے لگے تبھی دوسری قسم کو کرنا چاہیئے۔

اس آسن میں جلدی ہرگز نہ کیجائے۔ ورنہ نقصان پہنچنے کا خاص طور پر اندیشہ ہے۔ باعث جسم اِدھر اُدھر جھوکا کھا جانے سے دماغ پر نٹھیں لگ جائے گی۔ گردن موچ کھا جائے گی۔ جسم میں چوٹ لگ جائے گی۔ یا ہاتھ پاؤں میں موچ آ جائے گی۔ اس لئے آہستہ آہستہ احتیاط سے کرنا چاہیئے شروع میں شیرس آسن کو پندرہ سیکنڈ سے تیس سیکنڈ تک کرنا چاہیئے۔ پھر ہر ہفتہ نصف منٹ۔ ایک دو تین منٹ تک رفتہ رفتہ بڑھاتے ہوئے بارہ منٹ تک کیا جاوے اور چھ مہینہ کے بعد نصف گھنٹہ تک۔ ایک سال کے بعد ایک گھنٹہ تک سدھنے کی مشق بڑھائی جائے۔ شیرس آسن کے وقت سانس بڑی شانتی سے معمولی طور پر لینی چاہیئے۔ شیرس آسن ٹھیک ہونے لگے۔ تب اگر شیرس آسن سے پہلے اور پیچھے دو چار پرانایام کر لیا کریں تو خاص فائدہ ہو

فائدے یوگ شاستر۔ رشی منیوں اور آسنوں کی مشق کرنے والوں نے شیرس آسن کی عظمت کے بہت گیت گائے ہیں اس کی بہت تعریف کی ہے۔ اور اسے ہی سب سے زیادہ مفید مانا ہے۔ اسے سب آسنوں کا بادشاہ۔ سب سے بڑھ کر اور فوراً پھل دینے والا بتلایا ہے

اسی لئے آسنوں میں اسی کا زیادہ پرچار اور چرچا ہے۔ پراچین یوگ شاستروں میں جس وپریت کرنی مدرا کو سب سے زیادہ پرعظمت بتلایا گیا۔ اسکی حرکات سے یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ شیرس آسن ہی وپریت کرنی ہے۔ اور اُسے ہی کپال آسن بھی کہتے ہیں۔

جسم کو امراض سے نجات دلانے اور تندرست کی تندرستی برقرار رکھنے میں یہ آسن از حد مفید ہے لاثانی عجیب و غریب طاقت رکھتا ہی ضرورت صرف اس کے ساتھ مشق کرنے کی ہے گھیرنڈ سنگھتا میں جو اس آسن کو موت اور بڑھاپے سے محفوظ رکھنے والا بتایا ہے۔ اس کا مطلب یہی ہے۔ کہ اس کی مشق سے انسان پوری عمر حاصل کئے بغیر نہ تو مرض سے لقمۂ اجل ہو سکتا ہے۔ اور نہ دایم مریض ہی رہ سکتا ہے۔ درحقیقت بات بھی ایسی ہی معلوم ہوتی ہے۔ کیونکہ انسانی بناوٹ میں جسم کے بالائی حصہ کے اعضا کو بڑی اہمیت دی گئی ہے۔ ویرج۔ جو سب کا بادشاہ ہے۔ دل میں رہتا ہے۔ گلے میں ایک گانٹھ ہوتی ہے جو جسم کے بڑھانے اور اس کے امراض کے کیڑوں کو دور کرنے میں بڑی اہم مانی گئی ہے۔ اس کے اوپر اور آس پاس جسم کے لئے مفید ایسی تھیلیاں یا ناڑیاں ہیں جس سے جسم کی تندرستی میں پوری مدد ملتی ہے اوپر دماغ ہے۔ جس کے بارے میں کچھ لکھنا فضول ہے

یہ بھی سب جانتے ہیں کہ پتلی چیز ہمیشہ نیچے کی طرف بہتی ہے اور جسم کو بارونق بنانے زندگی اور صحت برقرار رکھنے میں خون کو ہی طاقت حاصل ہے۔ ایسا جاننا چاہیئے۔ اگر کچھ دیر ہاتھ اوپر اُٹھائے رہیئے تو معلوم ہوگا۔ کہ اوپر کا حصہ نچلے حصے کی نسبت قدرے بے رونق اور پیلا سا ہو گیا ہے۔ کیوں؟ اسی لئے کہ خون اپنے قدرتی وصف کے باعث نیچے کی جانب اتر آیا۔ اور اس کے نہ رہنے سے اس عضو کی وہ رونق

نہیں رہی۔ اس سے یہ بات بخوبی سمجھ میں آجاتی ہے۔ کہ جسم کو تندرست بارونق رکھنے اور نیز اس کی زندگی برقرار رکھنے کے لئے تمام جسم میں خون کو قدرتی طور پر پہنچانے اور اُسے صاف رکھنے کی کتنی ضرورت ہے۔ اور یہ ضرورت صرف شیرس آسن سے پوری ہوتی ہے۔

انسان ہمیشہ پاؤں کے بل کھڑا رہتا ہے۔ اس سے اُس کا خون کا دورہ بھی ہمیشہ پاؤں ہی کی طرف رہتا ہے۔ شیرس آسن کرنے پر چہرہ۔ سر۔ چھاتی۔ آنکھیں کان وغیرہ اوپر کے حصے زیادہ سرخ ہوجاتے ہیں۔ اس سے اُن اعضا کا خون کا دورہ تو صاف ہو ہی جاتا ہے۔ ساتھ میں اُن اعضا کے امراض بھی تباہ ہوجاتے ہیں اور نیز ان کی طاقت بڑھتی ہے۔ جن کے پاؤں سن ہوجایا کرتے ہیں۔ ان کو شیر آسن سے فائدہ ہوتا ہے۔ دماغ میں پاکیزہ خون زیادہ مقدار میں پہنچنے سے عقل تیز اور طاقت ذہن بڑھ جاتی ہے۔ پتلا ہونے سے جو ویرج نیچے کی جانب دورہ کرتا ہے۔ شیرس آسن سے وہی دورہ کی چال بدل جانے سے وہی انسان کے جسم کو مضبوط اور بارونق بناتا ہے۔ ویرج کے نقایص اور احتلام وغیرہ امراض دُور کرکے اس کی ہستی کو برقرار رکھتا ہے۔ جس کے بال بے وقت ہی سفید ہوگئے ہیں اگر ایک بھی وہ شیرس آسن لگاتار اور باقاعدہ کرتا رہے تو یقینی طور پر بال سیاہ ہوجاتے ہیں۔ شیرس آسن سے پیٹ کی خرابیاں دور ہوکر اُس سے جھڑ اگنی یعنی قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ بینائی کا نقص دُور ہوجاتا ہے۔ اگر پیٹ بڑھ گیا ہو۔ یا تلی بڑھ گئی ہو تو اس سے یہ امراض دُور ہوجاتے ہیں۔ بدہضمی وغیرہ کی شکایت کبھی نہیں ہوتی۔

تمام جسم کو خون پہنچانے کا کام دلکو کرنا پڑتا ہے۔ نہیں تو اوپر کو خون کیسے پہنچے دل کو اس کام میں بہت محنت کرنی پڑتی ہے۔ شیرس آسن سے دلکو آرام

ملنے سے وہ آئندہ زیادہ عرصہ تک کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ جس سے انسان کی عمر بڑھتی ہے۔ اور تمام جسم میں تیزی سے خون کا دورہ ہونے سے انسان کے جسم کی کمزوری۔ چھاتی کی امراض۔ گلے کی بیماریاں۔ سر پاؤں اور پیٹ اور منہ کی بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔ اور وہ ایک نئی قسم کے سرور کو محسوس کرتا ہے۔

شیرس آسن کی مشق کرنے والے کو بڑھاپا تکلیف نہیں دے سکتا۔ اور نہ جلد ظاہر ہی ہوتا ہے۔ اس سے جسم کے تمام امراض۔ بخار۔ زکام۔ پیٹ درد۔ پیٹ میں کیڑے پڑ جانا کھانسی وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

گنڈھ مالا (ہجیراں) پینس۔ انتڑیوں کی پیٹ درد۔ دمہ۔ خون کی خرابی میں تو شیرس آسن بہت جلد اثر دکھاتا ہے۔ اور مرض دور کر دیتا ہے۔ مطلب یہ کہ شیرس آسن سب طرح انسان کو تندرست اور توانا زیادہ دراز عمر اور چست بنانے والا ہے شیرس آسن کرنے والے کو گھی دودھ کا استعمال زیادہ کرنا خاص طور پر مفید ہو گا۔

سروانگ آسن

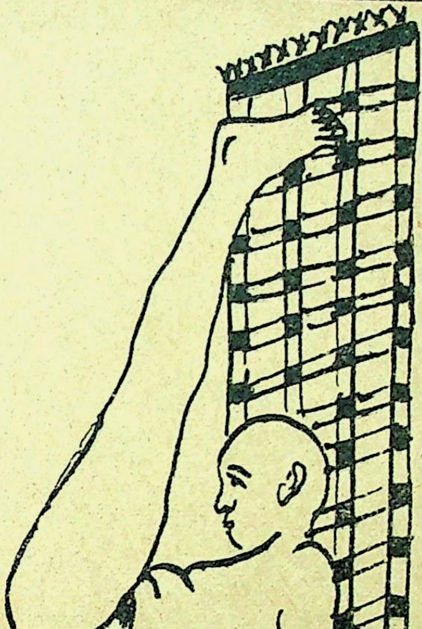
ترکیب۔ آسن پر چت (سیدھے) لیٹ جایئے۔ اور جسم کو یکدم ڈھیلا کر دیجئے ہاتھوں کو زمین سے ایسا ملا رکھیئے۔ کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین سے چپکی رہیں اب گھٹنے سیدھے سخت کر کے دونوں پاؤں ملے ہوئے اوپر کو اُٹھایئے۔ اور اُنہیں درخت کی طرح سیدھے کھڑا کر دیجئے۔ جسم کو بھی اٹھایئے اور پاؤں کو لے جا کر سر کے پیچھے زمین سے لگایئے صرف پاؤں کے پنجے زمین سے چھونے چاہئیں۔ پاؤں مڑنے نہ پاویں۔ بلکہ سیدھے تنے ہوئے رہیں۔ ہاتھ خواہ زمین

پر رکھئے خواہ سہارے کے لئے کمر سے لگا دیجئے۔ زیادہ فائدہ ہاتھ زمین پر رکھنے سے ہی ہے۔ اس حالت میں ٹھوڑی گلے کے گنڈاسے پر چپکی رہنی چاہیئے۔
سروانگ آسن کو ہل آسن بھی کہتے ہیں۔

ہدایت شروع میں سروانگ آسن کا پورا عمل دو بار دن میں کرنا چاہیئے پہلے ہی دن ایکدم پاؤں اُٹھا کر زمین پر لگانے سے گردن میں موچ آنے یا درد ہونے کا خدشہ ہے۔ جب آسن ہونے لگے تو نصف منٹ سے آٹھ دس منٹ تک کی مشق بڑھانی چاہیئے۔ ہر ہفتہ نصف منٹ بڑھایا جائے۔

فوائد:- اس آسن سے پیٹ کے تمام نقص دور ہوتے ہیں۔ بدہضمی کی شکایت نہیں ہوتی بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔ تلی وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔ مرض سے شفا پانے اور صحت برقرار رکھنے کے لئے یہ آسن بہت کچھ شیرس آسن کی مانند فائدہ مند ہے۔ تمام جسم پر اس کا اثر پڑتا ہے کان میں بھن بھن ہوتے رہنا یا کانوں سے نہ سنائی دینے میں بھی یہ آسن فائدہ پہنچاتا ہے۔ بعض بعض اسے بھی بپریت کرنی مدرا کہتے ہیں۔

خون میں جو کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں انہیں تباہ کرنے کی اس میں طاقت ہے۔ مرگی کی بیماری میں اور ویرج رکھشا کے متلاشی نیز گنٹھیا کی مرض میں مبتلا اشخاص کے لئے یہ آسن مفید ہے۔ کوڑھ میں بھی اگر یہ آسن بلاناغہ کیا جائے۔ تو اس سے وہ مرض کسی حد تک دور ہو جاتا ہے علاوہ بریں سر درد موٹاپن پیشاب کی بیماری ران کی بیماریوں۔ کمر درد اور پیٹ میں کیڑے پڑجانا وغیرہ امراض میں بھی یہ آسن فائدہ پہنچاتا ہے۔ صحت برقرار رکھنے کے لئے یہ آسن نہایت مفید ہے۔



سروانگ آسن

اُردھو سروانگ آسن

ترکیب یہ آسن بھی سروانگ آسن کی ہی مانند ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ سروانگ آسن میں پاؤں کو سر کے پیچھے لے جاکر زمین سے لگانا پڑتا ہے۔ اُردھو سروانگ آسن میں پاؤں سیدھے اوپر کو کھڑے کرنے پڑتے ہیں۔ تمام جسم بھی زمین سے لگانا پڑتا ہے۔ اردھو سروانگ آسن میں پاؤں سیدھے اوپر کو کھڑے کرنے پڑتے ہیں۔ تمام جسم بھی زمین سے اُٹھا کر صرف کندھے اور ماتھے پر تمام جسم کو سادھنا ہوتا ہے سہارے کے لئے ہاتھ کہنیوں سے موڑ کر کمر میں لگا لینا چاہیئے۔ تھوڑی خوب دبی ہوئی گلے کے گنڈا سے۔ سٹی رہنی چاہیئے۔ کوئی کوئی اس کو سروانگ آسن کہتے ہیں۔ بعض بپریت کرنی یا بپریت آسن بھی اس کو کہتے ہیں۔

ہدایت شروع میں نصف منٹ سے شروع کرکے ۸-۱۰ منٹ تک کی مشق بڑھانی چاہیئے۔ ہر ہفتہ نصف منٹ بڑھایا جائے

فوائد یہ آسن بھی سروانگ آسن کے ہی مانند فائدہ مند ہے۔ اس سے دلکو آرام ملتا ہے خون صاف ہو کر اس کا دورہ تیزی سے ہونے لگتا ہے یہ آسن بہت سی خرابیوں کو تباہ کرنے کے لئے ازحد مفید ہے۔ پیٹ کی تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ شروع میں ۴-۵ دن اس آسن کے کرنے سے پیٹ میں کچھ گڑبڑ معلوم ہوتی ہے۔ کسی کسی کے درد بھی ہونے لگتی ہے مگر چار پانچ دن بعد ہی سب نقص دور ہو کر فائدہ ہونے لگتا ہے۔ اس لئے شروع میں بگاڑ پیدا ہو جانے سے کسی کو گھبرا کر آسن کرنا نہ چھوڑ دینا چاہیئے یہ آسن بد ہضمی۔ مندا گنی (قوت ہاضمہ کی کمزوری) آنکھوں کی بیماریوں کمزوری

اور پیٹ میں کیڑے پڑ جانا۔ باد گولا ران درد۔ میعادی بخار۔ تلی پیشاب کی بیماری موٹاپن وغیرہ امراض کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

بالوں کی سفیدی۔ خون کی خرابی۔ ذہن کی خرابی۔ زکام۔ سانس کی خرابی کھانسی۔ ویریہ رکھشا میں تو یہ آسن بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔

جانو شر آسن

ترکیب آسن پر بیٹھ کر پہلے پاؤں کو لمبا پھیلا دیجئے۔ اب بائیں پاؤں کو موڑ کر پاؤں کا تلوا ران کی جڑھ میں ران سے چپکا دیجئے۔ ایڑی ٹھیک توندی کے سامنے رہے۔ اس کے بعد پھیلے ہوئے پاؤں کے انگوٹھے کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر اسی پاؤں کے گھٹنے پر سر رکھ کر بیٹھئے۔ کچھ دیر بیٹھنے کے بعد بایاں پاؤں پھیلا کر دائیں ران کی جڑھ میں لگا کر پہلے کی مانند بیٹھئے پاؤں کو تھوڑی تھوڑی دیر کے وقفہ کے بعد بدلتے رہیئے۔ یہ آسن کرتے وقت سانس کو باہر نکال کر پیٹ کو پیٹھ کی جانب کھینچنے کی پوری کوشش کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے

ہدایت آہستہ آہستہ مشق سے یہ آسن پانچ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک کیا جا سکتا ہے۔ صرف ایک دو منٹ کرنے سے ہی فائدہ کی امید نہ رکھنی چاہیئے۔ یہ آسن بھی پہلے دن سے ہی نہیں ہونے لگتا۔ تھوڑی تھوڑی مشق کرنے سے پوری طرح ہونے لگتا ہے۔

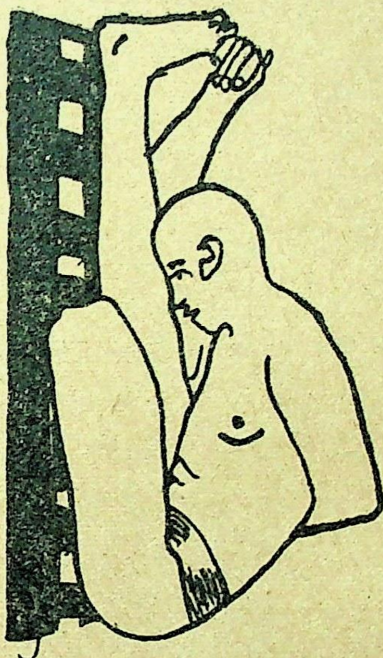
فوائد اس آسن سے آنتوں میں خون دب جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون کے چھوٹنے پر وہ اپنا کام زوروں سے کرنے لگتی ہیں۔ اس سے پیٹ کی تمام خرابیوں کو پورا فائدہ پہنچتا ہے۔ جگر اور تلی کا نقص دور ہو جاتا ہے۔ قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔ پیٹ کا درد

یا پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوا ہوا سر کا درد۔ تونڈ کا درد اس آسن کے کرنے سے دور ہوتا ہے۔ دمہ۔ کھانسی۔ کمر درد۔ ران درد۔ سر کا بھاری پن آنکھوں کی جلن سستی۔ بے چینی کی تکالیف وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں اس آسن کے کرنے سے انتڑیوں کے تمام نقص دور ہو جاتے ہیں۔

پشچم اتان آسن

ترکیب آسن پر بیٹھ کر پہلے پاؤں لمبے پھیلا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملے رہیں گھٹنے مڑنے نہ پائیں بالکل سیدھے رہیں۔ ٹانگیں زمین سے لگی رہیں۔ اس کے بعد آگے کو جھک کر دونوں ہاتھوں سے پاؤں کے دونوں انگوٹھوں کو پکڑیئے۔ دھیان رکھیئے کہ پاؤں زمین سے ذرا بھی نہ اُٹھنے پائیں۔ پاؤں کے انگوٹھے پکڑ کر سر دونوں گھٹنوں کے درمیان میں کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ کہ سر گھٹنوں پر یا اُن کے بھی آگے رکھا جائے اگر بن سکے تو ہاتھ کی کہنیوں کو زمین سے چھوآنا چاہیئے۔

ھدایت موٹے جسم والوں سے ایک دم یہ آسن نہ ہو سکیگا۔ سر کو گھٹنوں سے ملانا تو دور رہا ہاتھوں سے پاؤں کے انگوٹھے ہی پکڑنا مشکل ہے۔ مگر رفتہ رفتہ مشق سے ہونے لگتا ہے شروع میں پاؤں پھیلا کر اور گھٹنے سیدھے رکھ کر۔ کمر آگے جھکا کر انگوٹھے پکڑنے کوشش کرنی چاہیئے۔ دھیان رہے کہ اکتا کر جلدی میں جسم میں جھٹکا دیکر یا کمر کو زیادہ زور سے دبا کر پاؤں پکڑنے یا گھٹنوں پر سر رکھنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ اُس سے نقصان ہوگا۔ آہستہ آہستہ ۱۵ سیکنڈ سے ایک منٹ تک ہر ہفتہ بڑھاتے بڑھاتے پندرہ منٹ تک مشق کی جا سکتی ہے

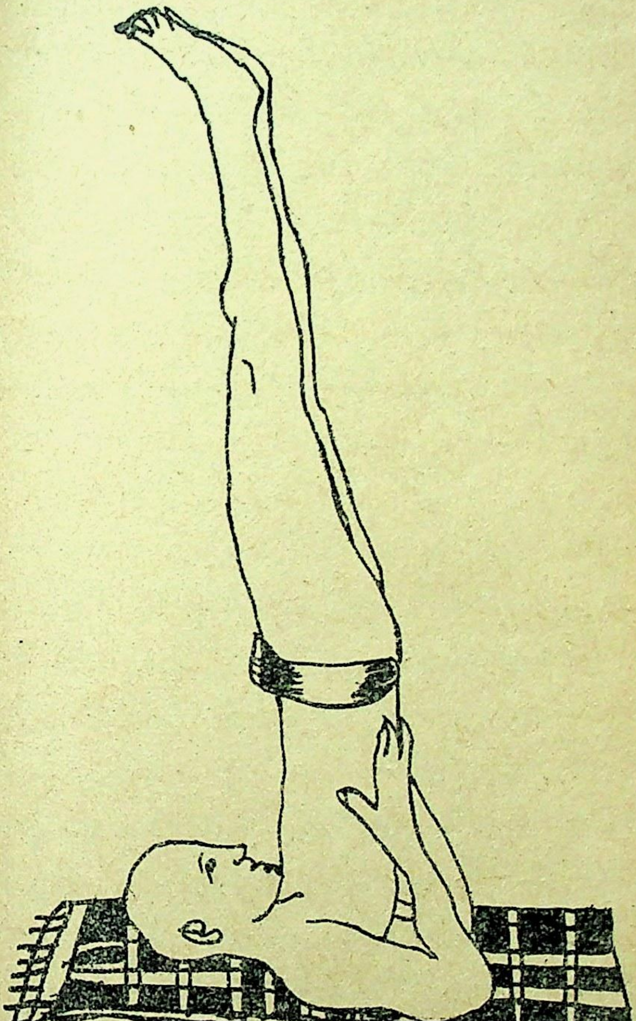


جانو شیرآسن

جسمانی فائدے کے لئے تو ۴-۵ منٹ کی ہی مشق کافی ہے۔
فوائد۔ اس آسن سے پیٹ اور پاؤں کے قوا کا کھنچاؤ خوب ہوتا ہے اور وہ پھیلجاتے ہیں اس سے پیٹ کی خرابیاں دُور ہوتی ہیں۔ قبض تو رہتی ہی نہیں نکلا ہوا پیٹ پچک جاتا۔ جھٹراگنی یا قوت ہاضمہ تیز ہو جاتی ہے روحانی نگاہ سے بھی یہ آسن بہت مفید ہے۔ کیونکہ اس سے پران پشچم مارگ سے جانے لگتے ہیں۔ علاوہ بریں موٹاپن۔ پیشاب کی بیماری۔ تاپ تلّی۔ ران کا درد۔ پیٹ میں کیڑے پڑجانا دمہ۔ کھانسی۔ کمر درد اور انتڑیوں کی امراض۔ اور بدہضمی کی شکایت والوں کو بھی یہ آسن مفید ہے۔

متیندر آسن

ترکیب۔ پہلے آسن پر پاؤں پھیلا کر بیٹھ جایئے۔ پھر بائیں پاؤں کا پنجہ اٹھا کر داہنی ران کی جڑھ میں رکھیئے۔ پنجے کا تلوا پیٹ سے اور ایڑی تونند سے سٹی رہی۔ اب دایاں پاؤں بائیں کے گھٹنے پر اس طرح رکھیئے کہ پاؤں کھڑا رہے۔ اور اس کا پنجہ گھٹنے کے سہارے باہر کی طرف زمین پر جما رہے۔ اس کے بعد بایاں ہاتھ دائیں پاؤں کے گھٹنے کے باہر سے لے جا کر اُس کا انگوٹھا مضبوطی سے پکڑیئے۔ ہاتھ سیدھا رکھنا چاہیئے۔ اب دایاں ہاتھ پیٹھ کی جانب لے جا کر اس سے بائیں پاؤں کی ایڑی پکڑیئے جو تونند سے ملی ہوئی ہے۔ یہ عمل کرتے وقت چھاتی یا گردن آگے کی طرف نہ جھکنی چاہیئے۔ سیدھا تنے رہیئے۔ اور منہ اور دوسرے اعضا پیچھے کی جانب جتنے گھمائے جا سکیں گھما کر ناک پر نگاہ جمایئے۔

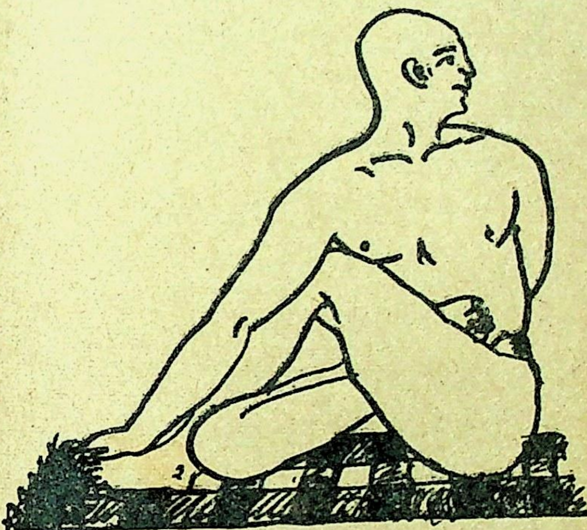


اردھوسروانگ آسن

ہدایت شروع میں اس آسن کے کرنے میں مشکل ہوگی۔ دائیں ہاتھ سے ایڑی پکڑنا مشکل ہے۔ اس لئے ایسا کیا جا سکتا ہے۔ کہ بائیں پاؤں کی ایڑی ران کی جڑھ میں توند سے ملا کر نہ اٹھ کر اسے پاؤں سمیت ران کے نیچے گدا اور اینڈ کوشوں کے درمیان رکھئے اور دایاں ہاتھ پیٹھ کے پیچھے گھما کر ایڑی نہ پکڑ کر دائیں پاؤں کی ران پکڑنے یا چھونے کی کوشش کریئے باقی تمام عمل پہلے کی مانند ہیں۔ یہ پہلے طریقہ سے کچھ آسان ہے اسکو اردھ مستیندر آسن کہتے ہیں۔ ان دونو قسموں کے آسن کو ہاتھ اور پاؤں کے ہیر پھیر سے ادل بدلکر کرنا چاہیئے تاکہ تمام عضو یکساں طور پر گھوم جائے۔

شروع میں مستیندر آسن مشکل ہونے سے اردھ مستیندر آسن کی مشق کرنی چاہیئے اور مشق کرتے ہوئے مستیندر آسن کے پوری شکل پر پہنچنا چاہیئے مشق ۱۵ اسیکنڈ سے تین منٹ تک کی جائے۔ ہر ہفتہ ۱۵ اسیکنڈ بڑھانا چاہیئے۔

فوائد اس آسن سے میرو وَنڈ کی پوری مشق ہوتی ہے۔ وہ پوری طرح سے گھوم جاتا ہے دماغ سے جو پران ناڑی نکلتی ہے وہ گلے کے پیچھے سے جا کر میرو ونڈ سے ملتی ہے میرو ونڈ ایسی ایسی تقریباً ۳۲ ناڑیوں کا بنا ہوتا ہے۔ جو سائکل کی چین کی طرح گولہ بن کر ایک دوسرے سے پھنستی چلی جاتی ہیں۔ تبھی تو ہم میرو ونڈ کو جدھر چاہتے ہیں گھما لیتے ہیں۔ گھومتے رہنے سے ونڈ کی کچھ منیاں جکڑ جاتی ہیں۔ جس کا اثر پران ناڑی میں رکاوٹ ڈالتا ہے اس آسن سے پورا میرو ونڈ شدھ ہو کر اپنے کام میں مشغول رہتا ہے۔ جس کا بڑا اثر پران ناڑی پر پڑتا ہے جس سے دماغ ترو تازہ اور تیز رہتا ہے۔ دوسرے اس آسن سے پیٹ۔ پیٹھ۔ ہاتھ۔ پاؤں وغیرہ اکثر تمام جسم کے قوا کھچتے ہیں۔ جس سے خون کا دورہ صاف ہو کر وہ نرمل ہو جاتے ہیں۔ اس



مستیندر آسن

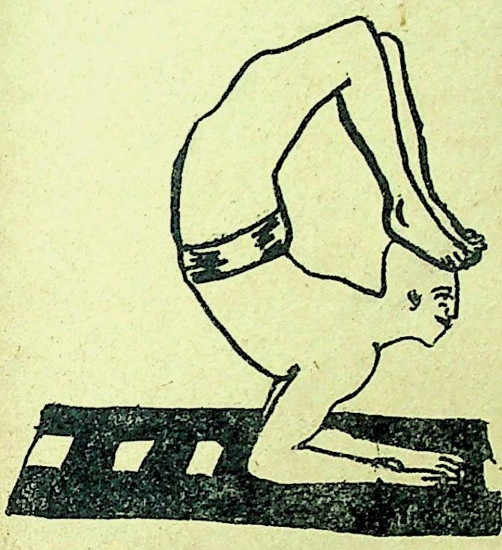
آسن سے جھڑ اگنی ۔ قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے ۔ پیٹ کی تمام بیماریاں کافور ہو جاتی ہیں ۔ انتڑیوں کے امراض ۔ کمر درد ۔ ران کی امراض ۔ کیڑوں کی امراض ۔ تاپ تلی ۔ اور میعادی بخار ۔ موٹاپن ۔ پیشاب کی بیماری سب دور ہو جاتے ہیں خیال سے بھی یہ آسن مفید ہے ۔ صحت کو بڑھانے والا ہے ۔ اس لئے ضرور اس کی مشق کرنی چاہیئے ۔

برسچک آسن

ترکیب :- پہلے آسن پر بیٹھ جایئے ۔ پھر کچھ وقفہ کے بعد دونوں ہاتھ کہنیوں تک زمین پر جما دیجئے ۔ پنجہ کھلا رہے ۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پاؤں کو اوپر اٹھا کر گھٹنوں کو موڑ دیجئے ۔ اور پاؤں کو سر کے اوپر جما دیجئے ۔ سر بالکل سیدھا تنا رہے نگاہ سامنے کی جانب اور دھیان ناک پر رہے ۔

ہدایت :- شروع میں یہ آسن کرنے کے لئے دیوار کا سہارا لینا چاہیئے ۔ کہنیوں کے بل ہو کر پھر گھٹنوں کو موڑ کر سر پر لے جانا چاہیئے ۔ مگر جب جسم سدھنے لگے تو بغیر کسی دیوار کے سہارا لئے مشق کرنی چاہیئے آسانی سے جتنی دیر اس آسن پر جسم قائم رہ سکے ۔ رہنا چاہیئے ۔ تکلیف معلوم ہونے لگے تب چھوڑ دینا چاہیئے

فوائد :- اس آسن سے بھی جسم کے تقریباً تمام قوانین کھچاوٹ پڑتی ہے ۔ خاص کر پیٹ کی انتڑیوں کا حصہ صاف ہو جاتا ہے ۔ ہاتھوں میں طاقت آتی ہے ۔ جسم بالکل ہلکا ہو جاتا ہے ۔ اور کام کرنے میں اُتساہ (حوصلہ) بڑھتا ہے علاوہ ازیں اس آسن سے ۔ موٹاپن ۔ تلی ۔ کمزوری ۔ پیشاب کی بیماری پیٹ میں کیڑے پڑ جانا ۔ کمر درد بدہضمی کی امراض سب دور ہو جاتے ہیں ۔



برسچک آسن

میور آسن

ترکیب: پہلے گھٹنوں کے سہارے آسن پر بیٹھ جایئے۔ پھر دونوں ہاتھ زمین پر معمولی فرق سے ایسے رکھیئے۔ کہ پنجے پیچھے (اندر) کی جانب رہیں ادھر ادھر یا باہر ہرگز نہ رہیں۔ کیونکہ اس آسن میں پیٹ پر پورا دباؤ ڈالنا ہے۔ یہ پنجے اندر کی جانب رہنے پر ہی پڑے گا۔ اب دونوں پاؤں کو پیچھے کی جانب لمبا پھینک پاؤں کو پنجوں کے بل سادھیئے اور ہاتھوں کی دونوں کہنیاں توند کے دونوں طرف لگا کر چھاتی اور سر کو آگے کی جانب دباتے ہوئے پاؤں کو زمین سے اوپر اٹھانے کی کوشش کیجئے۔ جب پاؤں زمین سے اٹھا کر کہنیوں کے برابر آجائیں تو سر اور چھاتی کو بھی سیدھا کر دیجئے مطلب یہ کہ تمام جسم ہاتھوں کی کہنیوں پر ترازو کی طرح برابر سیدھا تل جائے اس وقت نگاہ بالکل سامنے رہنی چاہیئے۔ میز یا اونچے سٹول وغیرہ کے سہارے کھڑے ہو کر بھی یہ آسن کیا جاسکتا ہے۔ دونوں ہاتھوں کے پنجے میز کے کنارے جا کر توند کے نیچے کہنیاں لگا کر پیٹ اور سر کو آگے کی جانب جھکاتے ہوئے پاؤں کو زمین سے اوپر اٹھانا چاہیئے اور انہیں ایک قطار میں رکھتے ہوئے کچھ پیچھے کی جانب لے جانا چاہیئے

ہدایت: یہ آسن بڑی احتیاط سے کرنا چاہیئے۔ باعث یہ کہ پہلی بیان کردہ ترکیب کے مطابق عمل کرنے سے ایک ساتھ یا جھٹکے کے ساتھ کہنیوں پر جسم کا بوجھ دیکر پاؤں اٹھا دینے سے آگے کی جانب منہ کے بل گرنے اور منہ میں چوٹ لگ جانے کا خطرہ ہے۔ شروع شروع میں اچھا یہ ہے۔ کہ پاؤں پیچھے کی جانب نہ پھیلائے جاویں۔ بلکہ گھٹنوں پر بیٹھے ہوئے ہی کہنیوں پہ جسم کو تول جائے

جب اس طرح پوری مشق ہو جائے۔ تب پاؤں کو لمبا کریں۔ اس میں دو ایک دن پنجوں پر ہی مشق کرنے کے بعد زمین سے پاؤں اُٹھانے کی مشق کریں پندرہ سیکنڈ سے پندرہ منٹ تک اس کی مشق بڑھانی چاہیئے۔ ہر ہفتہ تین سیکنڈ بڑھانا چاہیئے۔

فوائد:- اس آسن میں جسم کا تمام بوجھ ہاتھوں پر رہتا ہے۔ جس سے جسم کے تمام تو کھچ کر صاف ہو جاتے ہیں۔ خون کے دورہ کی رفتار تیز ہونے سے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے۔ قوت ہاضمہ بڑھانے اور پیٹ کی بیماریاں دور کرنے میں یہ آسن عجیب طاقت رکھتا ہے۔

علاوہ ازیں۔ بدہضمی۔ انتڑیوں کی بیماریاں۔ پیٹ میں کیڑے پڑ جانا۔ پیٹ درد۔ میعادی بخار۔ تاپ تلی۔ پیشاب کی بیماری۔ کمزوری۔ موٹاپن میں میور آسن مفید۔ اور تندرستی قائم رکھنے والا ہے۔ کہتے ہیں کہ بستی کریا کے بعد یہ آسن کیا جائے تو بہت اچھا ہے۔

گربھ آسن

ترکیب:- پدم آسن لگانے کے بعد جیسا کہ ککٹ آسن میں لکھا ہے۔ دونوں ہاتھ کو رانوں اور پنڈلیوں کی سیدھ میں گھسیڑ دیجئے۔ اور اتنا گھسیڑ دیجئے کہ کہنیوں تک وہ سندھی کے باہر ہو جائیں۔ اس کے بعد جسم کا تمام بوجھ چوتڑوں پر چھوڑ کر ہاتھوں سے کانوں کو پکڑ رہیئے۔ پاؤں کی پنڈلیاں ہاتھوں کے اندر رہیں گی اگر ہاتھوں کو اور اوپر بڑھایا جا سکے۔ تو کان چھوڑ کر انہیں گلے کے پیچھے لے جایئے اور پیچھے لے جا کر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں قینچی کی طرح پھنسا کر ہاتھوں کی مالا پہن لیجئے۔ اُسے اوتان کورم آسن

بھی کہتے ہیں۔
ھدایت:- اس آسن میں آسن کی آخری قسم بڑی احتیاط سے کرنیکی ضرورت ہے کیونکہ ہاتھ گلے میں پھنس جانے اور جسم پیچھے کی جانب جھک جانے سے پیچھے لڑھک پڑنے کا خوف رہتا ہے۔ ہاتھ پاؤں پھنسے رہنے سے اچانک اٹھنے کی بھی مشکل ہوتی ہے۔ اس لئے آہستہ آہستہ مشق بڑھاتے ہوئے آخری عمل تک پہنچنا چاہیئے۔ اور جب پوری مشق ہو جائے تو زیادہ دیر تک اس حالت میں رہنے کی مشق کرنی چاہیئے۔ ایک منٹ سے ۲ منٹ تک یہ آسن دونوں طرح کیا جا سکتا ہے۔

فوائد:- اس آسن سے پہلی طرح آسن کرنے سے ہاتھ اور پاؤں دوسری طرح کرنے سے گلے کے قوا کھنچ کر مضبوط ہوتے ہیں۔ ہاتھوں کی طاقت بڑھتی ہے انتڑیوں اور پیٹ کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ بھوک بڑھتی ہے۔ کرمی روگ یعنی پیٹ میں کیڑوں کا پڑ جانا۔ موٹاپن۔ اور قبض یا گم ہیضہ میں یہ آسن مفید ہے۔

سدھ آسن

ترکیب:- پہلے پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ پھر بائیں پاؤں کو موڑ کر اس کی ایڑی لنگ کے (عضو تناسل) کے عین نیچے اور گدا کے اوپر یعنی انڈکوش اور گدا کے درمیان مضبوطی سے جا دیجئے۔ تلوا دائیں پاؤں کی ران سے لگا رہے۔ اب دائیں پاؤں کو موڑ کر اس کی ایڑی عضو تناسل کے بالکل اوپر ہڈی پر اچھی طرح جما دیجئے۔ تلوا بائیں پاؤں کی ران سے لگا رہے اور پنجہ ران اور پنڈلی کے درمیان دبا رہے۔ یہاں اس بات کا پورا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ پاؤں

کی ایڑیاں عضو تناسل کے عین اوپر نیچے کی ہڈیوں پر مضبوطی سے جمی
رہیں۔ اس کے بعد ٹھوڑی کو گلے کے نیچے مضبوطی سے لگا کر پلکوں اور
آنکھوں کو نہ ہلاتے ہوئے نگاہ کو بھوؤں کے درمیان جمائیے۔ دونوں ہاتھ
ایک دوسرے پر ہتھیلی رکھتے ہوئے توند کے نیچے رکھیئے۔ یہ آسن آسان
نہ سمجھنا چاہیئے۔ اور نہ کرنے میں جلدی کرنی چاہیئے۔ بلکہ بہت احتیاط
سے جم کر کرنا چاہیئے۔ من ایکاگر (دل یکسو) اور جسم بالکل ساکن رکھنا چاہیئے
نیز دل کو بھی اوپر کی جانب کھینچنا چاہیئے۔

ھدایت۔ سب سے پہلے صرف اس آسن پر بیٹھنے کی مشق کرنی چاہیئے
دو منٹ سے لے کر جتنا وقت بڑھایا جا سکے بہتر ہے۔ مگر ایک دم ہی
وقت بڑھانے سے من اُچاٹ ہو جاتا ہے۔ اس لئے رفتہ رفتہ مشق
بڑھانا مناسب ہے۔ اس آسن کے لئے جگہ بالکل سنسان۔ راحت
پذیر اور تاریک ہو تو سب سے اعلٰے ہوتی ہے۔ سنسان جگہ میں
ہی اس کی ٹھیک سادھنا ہوتی ہے۔

فوائد:- اس آسن سے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ویرج رکھشا
کے لئے تو یہ آسن سب سے زیادہ مفید ہے اس کی مشق سے شہوانی
جذبات بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ خیر یہ آسن گرہستی کو کم نیز برہمچاری
بان پرستی۔ اور سنیاسی کو خاص طور سے کرنا چاہیئے۔ بھوؤں کے درمیان
نگاہ قائم رکھنے سے دل کو یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ جسم کو بالکل ساکن
رکھنے سے دل کو یکسوئی میں مدد ملتی ہے۔ دلی کاروبار میں سنجیدگی آتی ہے
اور اس طرح مشق کرنے سے ایک طرح کی روشنی کے دیدار ساتھ ہی
آتم سکتی (روحانی شکتی) کے سرور کا احساس ہونے لگتا ہے۔ ناک کے

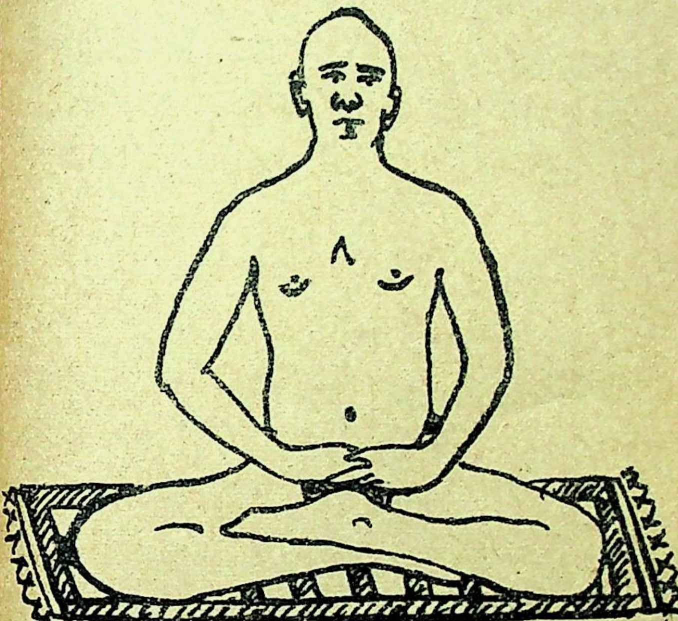
اگلے حصّے پر ساتھ ہی آتم شکتی (روحانی شکتی) کے سرور کا احساس ہونے لگتا ہے۔ ناک کے اگلے حصّے پر بھی نگاہ جائی جا سکتی ہے۔ یا کسی بیرونی نشان پر بھی نگاہ قایم رکھی جا سکتی ہے۔ مگر اتنا فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ ہوتا بھی ہے تو وقت زیادہ خرچ ہوتا ہے۔

اس آسن میں لنگ (عضو تناسل) گدا۔ توند۔ اور آس پاس کی تمام نسوں اور ناڑیوں کو اوپر کی جانب کھینچنے سے ویریہ قایم رہتا ہے۔ احتلام نہیں ہوتا۔ ہوتا بھی ہے تو وقت زیادہ خرچ ہوتا ہے۔

اس آسن میں لنگ (عضو تناسل)، گدا۔ توند۔ اور آس پاس کی تمام نسوں اور ناڑیوں کو اوپر کی جانب کھینچنے سے ویریہ قایم رہتا ہے۔ احتلام نہیں ہوتا ویریہ پوری طرح قائم رہتا ہے پران وایو شانتی کے ساتھ لینے سے آتم شکتی روحانی طاقت بڑھتی ہے۔ ٹھوڑی کو سیدھا رکھ کر بھی آسن کیا جا سکتا ہے مگر ٹھوڑی چھاتی میں لگانے سے دماغی طاقت بڑھتی ہے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے اور معدہ کے تمام امراض دور ہوتے ہیں۔ پیٹ کی تمام خرابیوں کو دور کرنے اور ویریہ زیادہ عمر گزرنے کی خواہش رکھنے والوں کو یہ آسن ضرور کرنا چاہیے۔

پدم آسن

ترکیب۔ پہلے پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ پھر دایاں پاؤں اٹھا کر بائیں پاؤں کی ران پر رکھیے۔ اور بایاں پاؤں اٹھا کر دائیں پاؤں کی ران پر رکھیئے۔ دونوں پاؤں کے تلوے سیدھے ہو جائیں گھٹنے بالکل زمین سے ملے رہیں۔ اب جسم کو بالکل سیدھا کر دیجیے۔ ٹھوڑی سیدھی یا گلے کی برطرہیں

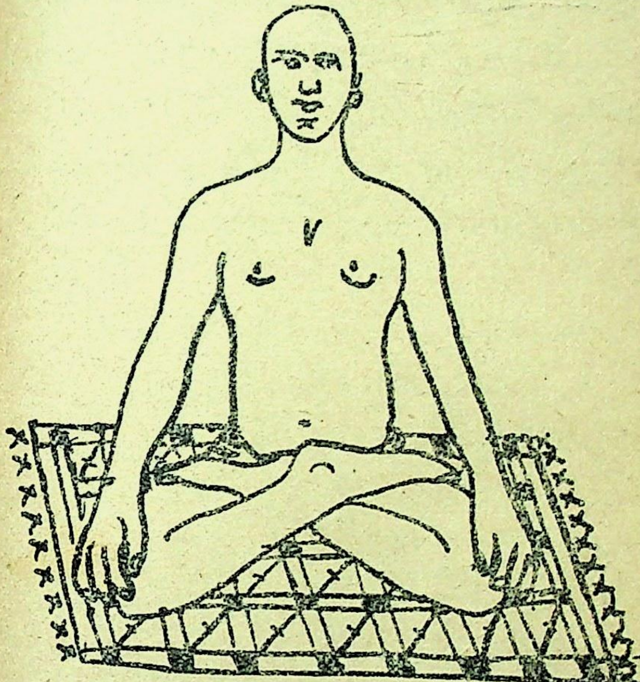


سدھ آسن

ملاکر رکھیئے نگاہ سدھ آسن کی مانند جما کر رکھی جائے تو خاص طور پر مفید ہے۔ ہاتھ سیدھے تان کر گھٹنوں پر رکھیئے۔ پنجہ سیدھا کر ہتھیلی بالکل کھول دیجئے۔ انگلیاں سیدھی نیچے کی جانب رہیں۔ ترجنی انگلی اور انگوٹھا کو ملا کر گول چھلے کی طرح بنا لیجئے۔ سندھیا کرنے میں یہ پدم آسن اور سدھ آسن دونوا علےٰ ہوتے ہیں موٹے جسم والے یا جس نے کبھی مشق نہ کی ہو اس سے جلدی یہ آسن نہ ہو سکیگا اس لئے پہلے اردھ پدام آسن کرنا چاہیئے یعنی ایک پاؤں ران پر اور دوسرا اگر انیز انڈکوش کے درمیان رکھنا چاہیئے۔ تھوڑی دیر بعد پاؤں بدلتے رہنا چاہیئے۔

ہدایت۔ پہلے اردھ پدم آسن سے مشق کرنی شروع کرنی چاہیئے۔ پھر رفتہ رفتہ پدم آسن تک پہنچنا چاہیئے۔ زیادہ دیر تک پہلے پدم آسن میں بیٹھنے سے پنڈلیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس لئے آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہیئے۔ ایک منٹ سے لگا کر ہر ہفتہ ایک یا دو منٹ بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک کی مشق بڑھائی جا سکتی ہے۔

فوائد۔ پدم آسن سے پاؤں کے قوا (جوڑ) کی کھچاوٹ ہونے سے پاؤں کی تمام ناڑیاں صاف ہوتی ہیں۔ خون کا دورہ صاف ہوتا ہے۔ اور پاؤں کی تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ پدم آسن سے جسم سیدھا رہتا ہے۔ پریٹ کو اوپر کی جانب کھینچنے سے پریٹ کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ اور قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ اس آسن سے جم کر بیٹھنے کی مشق ہوتی ہے۔ ویرج رکھشا یعنی حفاظت منی ہوتی ہے۔ عقل تیز ہوتی ہے۔ پیٹھ اور پیٹ کے قوا مضبوط ہوتے ہیں۔ دھیان میں من لگتا ہے۔ علاوہ ازیں۔ انتڑیوں کے امراض۔ ران کی تکالیف۔ بینائی کا نقص موٹاپن اور کمزوری میں بھی پدم آسن مفید ہے۔



پدم آسن

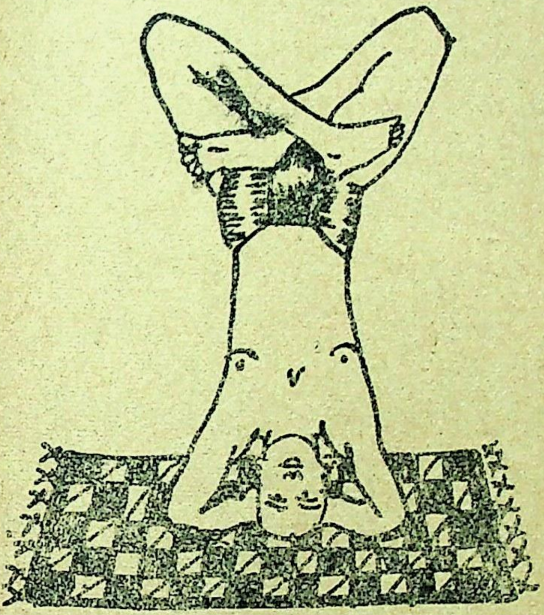
اُردھو پدم آسَن

شیرس آسن اور پدم آسن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ دونوں کے میل سے اردھو پدم آسن ہوتا ہے۔ پہلے پورے شیرس آسن کی حالت میں ہو جانا چاہیئے پھر اُسی حالت میں ایک ایک پاؤں باری باری موڑ کر پدم آسن کے کرنے میں وقت کا وہی خیال رکھنا چاہیئے۔ جو شیرس آسن میں بتلایا گیا ہے۔ شروع میں زیادہ وقت کرنا نقصان دہ ہے۔

فواید۔ اردھو پدم آسن کے بھی وہی فائدے ہیں جو شیرس آسن کے کرنے سے حاصل ہوتے ہیں فرق صرف اُتنا ہے۔ کہ شیرس آسن میں خون کا دورہ پاؤں کے پنجوں سے ہی سیدھا اُلٹا ہو جاتا ہے اردھو پدم آسن خاص طور پر مفید ہے اردھو پدم آسن سے پاؤں کی تمام بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ یہ خیال کر کہ اردھو پدم آسن سے پدم آسن اور شیرس آسن دونوں ہو جاتے ہیں۔ اس لئے دونوں کو چھوڑ کر ایک ہی کر لیا جائے۔ مناسب نہیں۔ کیونکہ دونوں کے الگ الگ کرنے سے بہت زیادہ فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ دونوں کے میل سے تیسرے کے فواید ہیں۔ اس لیئے تینوں ہی کرنے چاہئیں۔

بُدھ پدم آسن

ترکیب — پہلے پدم آسن لگا کر بیٹھ جایئے۔ پھر دایاں ہاتھ پیٹھ کے پیچھے سے لے جا کر دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیجیئے اور بایاں ہاتھ بھی

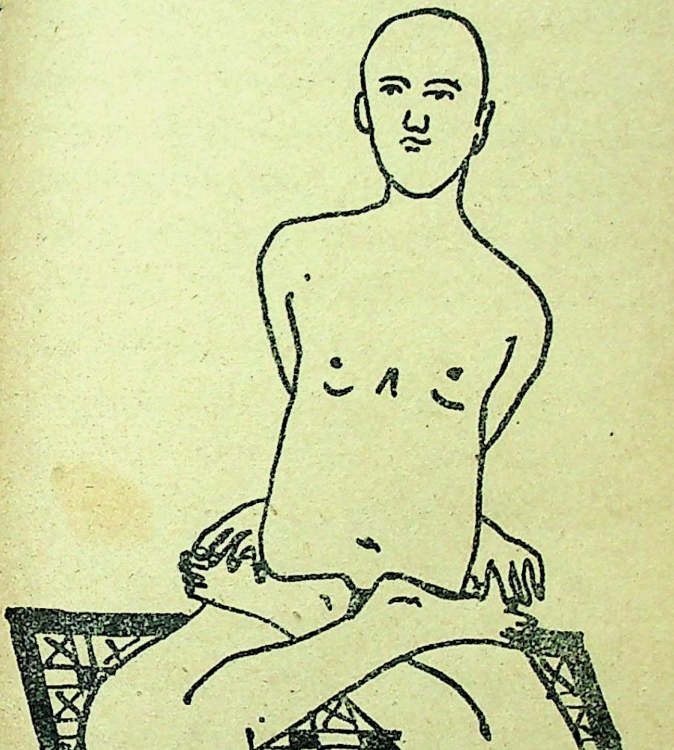


اردھو پدھ پدم آسن

طرح لے جاکر بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑیئے۔ پیٹھ کو بالکل سیدھا تان دیجئے اور نگاہ ناک کے اگلے حصہ پر جمائیے ٹھوڑی کو گلے کی جڑھ میں لگا دیجئے۔

ہدایت۔ اکثر اصحاب کے ہاتھ شروع میں ہی پیٹھ کے پیچھے گھوم کر انگوٹھا نہ پکڑ سکینگے اس کا باعث اُن کی اُن نسوں کا صاف اور پورے پھیلاؤ میں نہ ہونا ہے۔ اس لئے جب تک دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑے نہ جاسکیں تب تک ایک ہی پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر مشق بڑھانی اور دوسرے کے پکڑنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ ایک دو ماہ کی مشق سے دونو انگوٹھے پکڑے جاسکینگے پدم آسن سے ۲-۳ منٹ آسن لگا کر بیٹھنے سے فایدہ نہیں ہوتا۔ اس کے لئے نصف گھنٹہ یا گھنٹہ بھر تک کی مشق بڑھانی مناسب ہے۔ ہاں شروع میں دو منٹ سے شروع کرکے ہر ہفتہ تین منٹ تک مشق بڑھائی جاسکتی ہے۔

فوائد۔ دھیان کی نگاہ سے پدم آسن اعلےٰ ہے۔ لیکن اگر صرف تندرستی کا ہی خیال مدنظر رکھا جائے۔ تو پدم آسن سب سے بہتر ہے۔ اس سے پیٹھ کا ٹیڑھا پن دور ہو کر اس میں سیدھا پن آجاتا ہے۔ تلی اور جگر بڑھ جانے پر بدھ پدم آسن سے پورا فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اس سے پیٹ کی تمام خرابیاں طبیعت کی ناسازی۔ بدہضمی۔ قبض یا کم ہیضہ پیٹ کا درد۔ کھٹے میٹھے ڈکار انتڑیوں کی امراض پیشاب کی بیماریاں اور جسم کا موٹاپن دور ہو جاتے ہیں اگر بدھ پدم آسن کے وقت گدا اور لنگ (عضو تناسل) کی رگیں اور ناڑیاں اوپر کی طرف کھینچی جائیں تو ویرج کے نقص دور ہوتے ہیں احتلام کا ہونا بند ہو جاتا ہے اگر پرانایام کے طریقہ پر یہ آسن کیا جائے تو ابتدائی مرحلے کا تپدق تک دور ہو جاتا ہے ہر روز بلا ناغہ ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ تک بدھ پدم آسن کرنے سے کیسی ہی بدہضمی کیوں نہ ہو ۵-۶ ماہ میں ضرور دور ہو جاتی ہے



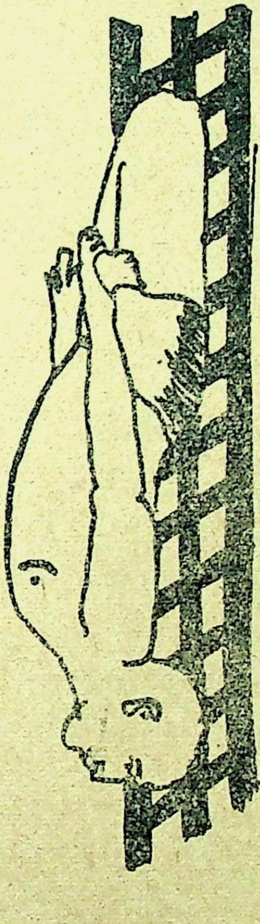
بُدھ پدم آسن

متسیاآسن

ترکیب:- آسن پر بیٹھ کر پہلے پدم آسن کی شکل میں ہو جائیے پھر سیدھے لیٹ جائیے۔ اور ہاتھوں کی کہنیوں کو ایک ایک کر کے زمین پر لگا دیجئے۔ اب گردن کو باہر کی جانب پھینکتے ہوئے سر کے تالو کو اچھی طرح زمین سے ٹکا دیجئے۔ گردن الٹی رہے دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ کوشش کیجئے کہ گھٹنے زمین سے نہ اٹھنے پاویں۔ پیٹ اور کمر کے حصہ کو جتنا اوپر اٹھا سکیئے اٹھائیے اور ساکن رہیئے۔ بعض بعض اس آسن میں پاؤں کو نہ پکڑ کر ہاتھوں کی مٹھی باندھ کر سر کا تکیہ بنا لیتے ہیں۔

ہدایت:- یہ آسن بڑی احتیاط سے کرنا چاہیئے۔ جلدی کرنے سے گردن میں موچ کھا جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کیونکہ دھڑ کو بالکل دوہرا کر دینا ہوتا ہے۔ یہ آسن ایک منٹ سے ۱۵ منٹ تک کیا جاسکتا ہے۔ ہر ہفتہ دو منٹ بڑھایا جاسکتا ہے۔

فوائد:- سروانگ آسن کے بعد یہ آسن خاص طور پر مفید ہے ہاتھوں کا تکیہ بنانے کے عمل سے تھوڑی سکلے میں لگانے سے جسم کی تندرستی بڑھتی ہے۔ دماغی طاقت بڑھتی ہے۔ اس آسن سے ہضت صاف ہوتا ہے۔ پیٹ کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ پانی میں اس آسن سے رہنے میں انسان ڈوب نہیں سکتا۔ اسی سے اس کا نام متسیاسن رکھا گیا ہے۔ پانی میں تیرتے تیرتے اگر کوئی انسان تھک جائے تو اسی آسن کو لگا دینا چاہیئے۔ اس سے ۱۰-۱۲ منٹ میں ہی تھکاوٹ دور ہو کر پھر پہلے کی مانند طاقت آجائے گی۔ یہ آسن بدہضمی کی شکایت اور پیشاب کی بیماریاں دور کرنے میں مفید ہے۔



اتان آسن

دو پاد شر آسن

ترکیب پہلے چوکڑی لگا کر بیٹھ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کو کھول کر دونوں یا ایک ہاتھ سے پاؤں کا پنجہ پکڑ کر آہستہ آہستہ لے جا کر سر کے پیچھے گردن پر رکھنے کی کوشش کیجئے۔ گردن بھی کچھ جھکا دیجئے۔ ایک پاؤں گردن پر رکھنے کے بعد اسی طرح دوسرے پاؤں کو آہستہ آہستہ لے جا کر رکھیئے۔ اب ہاتھوں کو جوڑ لیجئے۔ تمام جسم چوتڑوں کے بل رہے۔

ہدایت آسن شروع کرنے کے دن سے ہی پاؤں کا گردن پر چلا جانا بہت مشکل ہے۔ اس لئے جلدی نہ کرنی چاہیئے۔ نہ اکتا جانا چاہیئے ہر روز تھوڑا تھوڑا گردن کی طرف لے جانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ کچھ دن کی مشق سے پاؤں گردن پر پہنچنے لگیگا۔ تب اس آسن کا کرنا مشکل نہ ہوگا۔ گردن پر پاؤں رکھنے کی جب مشق ہو جائے۔ تو مشق کے مطابق ایک دفعہ ہیں ۱۰ سیکنڈ سے لے کر ۵ منٹ تک یہ آسن کیا جا سکتا ہے

فوائد اس آسن کے کرنے سے پاؤں۔ ران اور گردن کے قوا بار گیں کھچ جاتی ہیں۔ اس سے اُن جگہوں کی نسوں اور ناڑیوں میں واقفیت حاصل ہوتی ہے۔ ران کے جوڑوں میں اگر کوئی نقص پیدا ہو گیا ہو تو اس آسن سے وہ نقص دور ہو جاتا ہے۔



دوپاد شر آسن

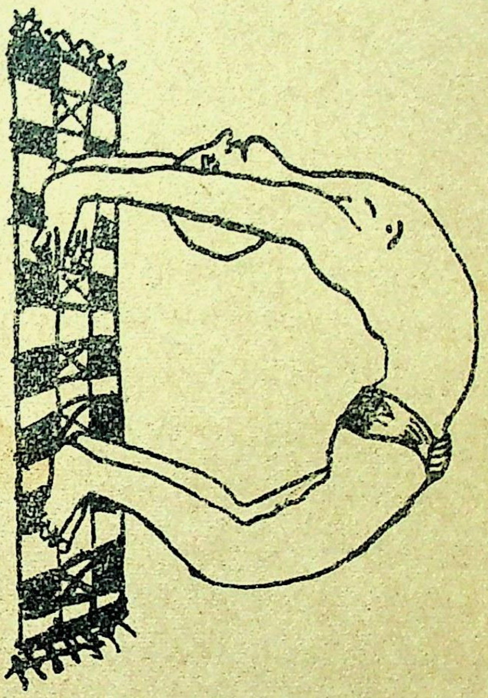
چکر آسن

ترکیب: آسن پر پیٹھ کے بل لیٹ جائیے۔ پھر ہاتھوں اور پاؤں کے پنجے زمین پر پوری طرح جما کر کمر سے تمام جسم اوپر کی جانب اٹھائیے جب پورا جسم اٹھ کر کمان کی طرح تن جائے تو ہاتھوں اور پاؤں کو اندر کی جانب آہستہ آہستہ سرکا کر دونوں کو آپس میں مس کرنے کی کوشش کیجئے نگاہ آنکھوں کی سیدھ میں رہے۔

بعض بعض اس آسن کو زمین پر نہ لیٹ کر ہاتھوں کو زمین پر جما کر پاؤں کو اچھال کر جسم کو الٹ دیتے ہیں اور زمین میں پیٹھ لگے بغیر پاؤں کو زمین پر سے جا کر ٹیک دیتے ہیں۔

ہدایت: پہلے ہی دن سے دوسری طرح سے یہ آسن ہونا مشکل ہے گر پڑنے اور جسم کے کسی عضو میں چوٹ آ جانے کا خوف ہے اس لئے شروع میں پہلے ہی طرح سے یہ آسن کرنا چاہیئے۔ اور ایک منٹ سے شروع کر کے ۵-۱۰ منٹ تک مشق بڑھانی چاہیئے۔

فوائد: پیٹ اور کمر کے تمام اعضا کو اس آسن سے پورا فائدہ پہنچتا ہے۔ پیٹھ اور کمر کا جھکاؤ آگے کی جانب ہونے سے کمر ٹیڑھی نہیں ہوتی۔ موٹاپن۔ پیشاب کی بیماریاں۔ تاپ تلی۔ پرانا بخار کمر درد۔ گم ہیضہ یا قبض اور پیٹ میں کیڑے پڑ جانا وغیرہ امراض کے لئے یہ آسن مفید ہے۔



چکرآسن

ڈنڈآسن

ترکیب آسن پر بیٹھ جائیے۔ دونوں ہاتھ اور پاؤں پاس پاس لمبے ہوئے رہیں۔ منہ چھت کی طرف کیجیے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا کر دیجیے۔ سر سے پاؤں تک تمام جسم چپ چاپ ایک سدھ میں زمین پر ڈنڈے کی طرح پڑا رہے۔ دلی خیالات کو بھی بالکل ہٹا دینا چاہیئے۔ سانس بھی اتنی آہستہ لی جائے۔ کہ اس کا کھینچنا۔ چھوڑنا معلوم نہ ہو۔ آنکھیں خود کر کے بے حس و حرکت پڑے رہیئے۔

ہدایت ہر روز ضرورت کے مطابق۔ اسے ۱۵ منٹ تک محنت کرنے پر کسی بھی وقت کیا جا سکتا ہے۔

فوائد ڈنڈآسن کے کرنے سے تھکاوٹ دور ہو کر جسم میں پھر تیلا پن آجاتا ہے۔ جسم تروتازہ اور بالکل ہلکا ہو جاتا ہے۔ خوب محنت کرنے کے بعد جب تھکاوٹ معلوم ہو تو اس آسن کو کر لینا چاہیئے۔ اس آسن کی مشق کرنے والے زیادہ سے زیادہ محنت کرنے پر بھی نہیں تھکتے۔ اس میں سب سے مقدم بات جسم کو اندریوں۔ من اور آتما کے کاموں سے ہٹا کر بالکل ڈھیلا کر دینے کی ہے۔

شوآسن

ترکیب یہ آسن بھی ڈنڈآسن کی ہی مانند ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے۔ ڈنڈآسن میں ہاتھ پاؤں ملے ہوئے رہتے ہیں۔ اور



نٹ آسن

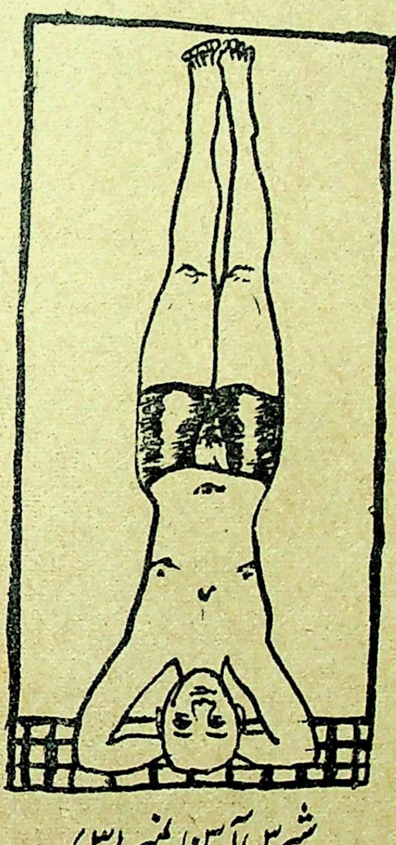
اس میں دونوں ہاتھ اور دونوں پاؤں خوب پھیلا دیئے جاتے ہیں۔ باقی جسم ڈنڈ آسن کی طرح ڈھیلا کر دیا جاتا ہے۔ سانس کی رفتار بھی معلوم نہیں ہوتی۔

ہدایت۔ کسی وقت خاص طور پر محنت کرنے کے بعد۔ ۱ منٹ سے ۱۵ منٹ تک کرنا چاہیئے۔ آسن کرتے ہوئے اس آسن کو سب آسنوں کے بعد کرنا چاہیئے۔

فوائد۔ جسمانی یا دماغی کسی طرح کی بھی تھکاوٹ کیوں نہ ہو۔ اس آسن سے دور ہو جائے گی۔ اور آرام ملے گا راحت و آرام حاصل کرنے کے لئے یہ آسن بہت مفید ہے۔

ہست پاد انگشت آسن

ترکیب۔ پہلے بالکل سیدھے کھجور کے درخت کی مانند کھڑے ہو جایئے دونوں پاؤں ملے رہیں۔ اور گھٹنے سیدھے ہوں۔ ہاتھ دونو سیدھے رانوں سے لگا لیجئے۔ اب ایک پاؤں آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھایئے اس بات کا دھیان رہے۔ کہ گھٹنا مڑنے نہ پائے۔ سیدھا رہے۔ جب تک پاؤں دوسرے پاؤں کے ساتھ برابر دایرہ میں نہ آجائے اُٹھاتے جایئے۔ اور بالکل سامنے تان دیجئے۔ پاؤں سیدھا تن جانے پر تلنے ہوئے پاؤں کی طرف کا ہاتھ کمر پر رکھیئے۔ اور دوسرے ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا پکڑیئے۔ تھوڑی دیر ٹھہر کر اس پاؤں کو زمین پر رکھ دیجئے۔ اور دوسرا پاؤں اسی طرح اسی طرح کئی بار یہ آسن کیجئے۔ اس طرح مشق ہو جانے پر پاؤں کو اور اونچا



شیرس آسن نمبر (۳)

دیکھو صفحہ ۹۲

اٹھانا چاہیے۔ اور کوشش کرنی چاہیے۔ کہ پاؤں یا گھٹنہ ناک سے چھو جائے

ہدایت شروع میں اگر اس آسن کے کرنے میں کچھ زیادہ مشکل پیش آئے تو دیوار کے سہارے کھڑے ہوکر بالکل سیدھے لیٹ کر بھی مشق کی جاسکتی ہے۔ شروع میں پاؤں تاننے کے لئے یا تنا ہؤا پاؤں سادھنے کے لئے میز کرسی وغیرہ کسی چیز کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔

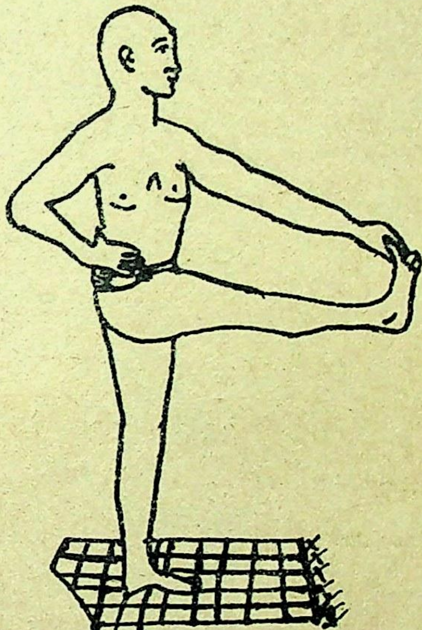
(پاؤں سیدھا کرکے اُسپر رکھا جائے)

یہ آسن مشکل ہے۔ اس لئے بہت آہستہ آہستہ اس کی مشق کرنی چاہیے پہلے چوتھائی منٹ۔ نصف منٹ سے زیادہ نہ کھڑا ہونا چاہیئے۔ ہر ہفتہ وقت بڑھاکر ایک دو مہینہ میں دو منٹ تک کی مشق کی جاسکتی ہے۔ اور پانچ منٹ مشق بڑھائی جاسکتی ہے۔

فوائد اس آسن سے پاؤں۔ ران۔ کمر۔ پیٹھ۔ گلا وغیرہ کی رگوں کا کھینچاؤ ہونے سے ان میں پاکیزگی اور مضبوطی آتی ہے۔ اُن جگہوں کی خرابیاں اس آسن سے دور ہو جاتی ہیں۔ چھاتی کشادہ ہو جاتی ہے ایک، دو دن میں ہی عاملوں کو اس کے نتائج محسوس ہونے لگتے ہیں توند نکل پڑی ہو تو اس آسن سے وہ اپنی ٹھیک حالت پر پہنچ جاتی ہے۔ کمر درد ران درد کو اسی آسن سے فائدہ پہنچتا ہے۔

گرڑ آسن

ترکیب پہلے سیدھے کھڑے ہو جایئے پھر بائیں میں دایاں پاؤں اُٹھا کر اسی طرح لپیٹئے جیسے درخت میں بیل لپیٹ



ہست پادانگشت آسن

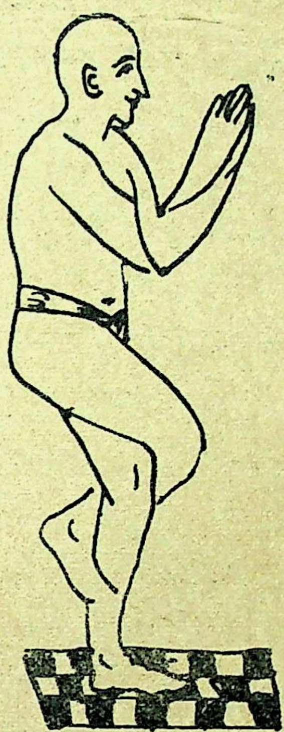
جاتی ہے۔ پاؤں پیٹتے وقت دائیں پاؤں کا گھٹنہ بائیں پاؤں کے گھٹنے کے اوپر رکھنا چاہیئے اور کوشش کرنی چاہیئے کہ دائیں پاؤں کا پنجہ بائیں پاؤں کے پنجے سے چھو جائے۔ پیٹنے میں بائیں پاؤں کا گھٹنہ اگر کچھ مُڑ جائے تو کچھ ہرج نہیں۔ اب سر اور دھڑ کو سیدھا رکھتے ہوئے اپنے منہ کے سامنے دونوں ہاتھوں کو لا کر بیل کی طرح پیٹیئے۔ ہاتھوں کی دونوں ہتھیلیاں ملا کر گرڑ کی چونچ کی طرح شکل بنایئے۔

ہدایت شروع میں تھوڑا وقت اس آسن کے لئے دنیا چاہیئے۔ جس سے مشکل پیش نہ آئے یا زیادہ محنت نہ کرنی پڑے بعد ازاں مشق کے مطابق وقت بڑھانا چاہیئے۔

فوائد اس آسن سے ہاتھ۔ پاؤں کے قوا پر اچھی طرح کھچاوٹ پڑتی ہے۔ اور وہ صاف ہو جاتے ہیں۔ اس سے ہاتھ۔ پاؤں اور گھٹنے کا درد بھی جاتا رہتا ہے اس آسن سے جسم کا تمام بوجھ ایک ہی پاؤں پر آ جاتا ہے۔ اس سے پاؤں کے رگوں کو چھوڑ کر باقی کو آرام ملتا ہے۔ اس سے پاؤں کی پنڈلی اور رگیں مضبوط ہوتے ہیں۔ رگوں میں خون کا دورہ زیادہ ہونے سے ہڈی بھی بڑھتی ہے۔

کُکٹ آسن

ترکیب پہلے پدم آسن لگا کر بیٹھ جایئے۔ پاؤں کو جہاں تک ہو سکے کمر کی جانب کھینچے رہیئے۔ اب رانوں اور پنڈلیوں کی درمیانی جگہ میں اپنے ہاتھ ڈالیئے پہلے دائیں جانب زور کے ساتھ دایاں ہاتھ

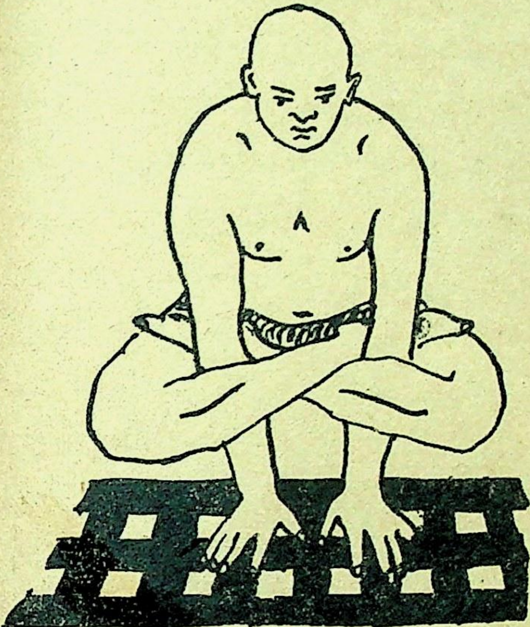


گرڑ آسن

گھسیٹر دیجیئے۔ پھر اسی طرح زور کے ساتھ بائیں پاؤں کی پنڈلی اور ران کے درمیانی جگہہ بایاں ہاتھ گھسیٹر دیجیئے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کے نیچے کو برابر فرق میں سامنے جما دیجیئے۔ انگلیاں آگے کی جانب رہیں اور جسم کو آہستہ آہستہ اُٹھاتے ہوئے پنجوں کے بل تو لیئے۔ ہاتھ کچھ مُڑ جائیں گے جسم بھی کچھ جُھک جائے گا۔ اس طرح بالکل ہاتھوں کے سہارے ہو کر گردن اور پیٹھ کو جتنا سیدھا کر اکڑ سکیں کیجیئے۔ جن کے پاؤں بہت موٹے ہوں۔ وہ اس آسن کو اس طرح کر سکتے ہیں۔ پہلے اکڑ کر بیٹھ جایئے۔ پھر دونوں ہاتھ سامنے برابر فرق میں جما دیجیئے۔ ہاتھ گھٹنوں کے اندر رہیں۔ اب چھاتی آگے کی جانب جھکا کر جسم کا بوجھ ہاتھوں پر چھوڑ دیئے اور ایک ایک کر کے دونوں پاؤں زمین سے اُٹھا دیجیئے۔ دایاں پاؤں دائیں ہاتھ کی کہنی کے نیچے بایاں پاؤں بائیں ہاتھ کی کہنی کے نیچے لگایئے۔ پاؤں کو سادھنے کے لیئے پاؤں کی انگلیوں سے کہنی کے نیچے کی رگ کی ٹیکی بھر لیجیئے۔

ہدایت اس آسن کو دونوں طرح سے کرنا مشکل ہے۔ اس لئے آہستہ آہستہ کرنا چاہیئے پہلی طرح کرنے میں پہلے صرف ہاتھوں کے پھیلانے کی کوشش کریں۔ پھر جسم سادھنے کی کوشش کریں۔ جب جسم سدھنے لگے تب آدھ منٹ سے ۸۔۱۰ منٹ تک ٹھہرنے کی مشق کرنی چاہیئے۔ ہر ہفتہ آدھا منٹ بڑھایا جا سکتا ہے۔

فوائد اس آسن سے تمام جسم کا بوجھ صرف ہاتھوں پر آجاتا ہے۔ چھاتی اور ہاتھوں کے قوا یا رگیں کھینچ کر پھول لیتے ہیں۔ جس سے ان اعضا میں پھرتی آتی ہے اور وہ مضبوط ہوتے ہیں۔ پران وایو صاف ہوتا ہے کمزوری کو دور کرنے میں یہ آسن نہایت مفید ہے۔



ککٹ آسن

بک آسن

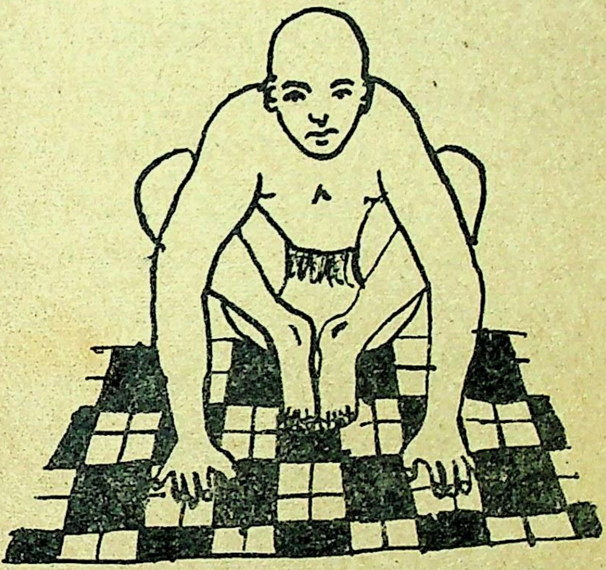
ترکیب پہلے دونوں ہاتھوں کے نیچے آسن پر پھیلا کر رکھیئے۔ اپنے گھٹنوں کو آہستہ آہستہ ہاتھوں کے بازوؤں پر اٹھائیے اور پاؤں سمیت جسم کا تمام بوجھ اٹھا کر ہاتھوں پر چھوڑ دیجئے۔ صرف ہاتھوں کے پنچے زمین پر رہیں۔ اور تمام جسم اوپر اٹھا ہوا ہاتھوں کے سہارے رہے دونوں پاؤں کے پنجے آپس میں ملے رہنے چاہئیں۔ یہ آسن گھٹنوں کو ہاتھوں کے اندر رکھ بھی کیا جا سکتا ہے۔

ہدایت آہستہ آہستہ مشق بڑھاتے ہوئے نصف گھنٹہ تک اس آسن کی مشق کی جا سکتی ہے۔

فائدہ اس آسن سے ہاتھوں کی مضبوطی بڑھتی ہے۔ علاوہ ازیں اس سے جسم کی کمزوری یا ناطاقتی دور ہو کر طاقت بڑھتی ہے۔ پیٹ کی خرابیوں کو بھی یہ آسن دور کرتا ہے۔

گومکھ آسن

ترکیب پہلے آسن پر گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیے۔ دونوں گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔ اور پاؤں چوتڑوں کے نیچے آ جائیں۔ پاؤں کے نیچے پیچھے کی جانب نکال کر انہیں بھی ادھر ادھر زمین پر لٹا دینا چاہیئے مطلب یہ کہ گھٹنوں سے پنجے تک تمام حصہ زمین سے لٹا رہے جسم تنا ہوا سیدھا رہنا چاہیئے اور اس کا بوجھ ایڑیوں پر چھوڑنا چاہیئے اب بایاں ہاتھ اوپر اٹھا کر پیٹھ کی جانب موڑیئے۔ اور دایاں ہاتھ پیٹھ کے



بک آسن

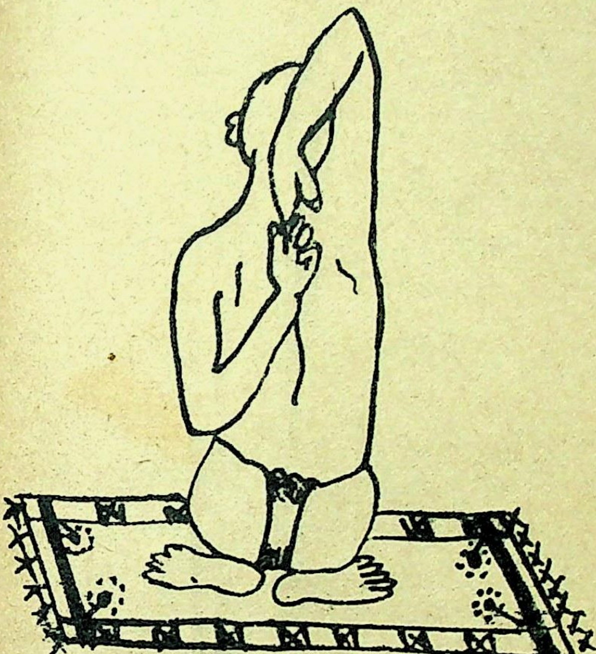
پیچھے لے جاکر کہنی سے اوپر کو اُٹھائیے۔ اور بائیں ہاتھ کی تیسری انگلی کو پکڑیئے دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ ہاتھوں کو حرکت دیتے وقت سر چھاتی یا پیٹ ذرا بھی جھکنے یا مڑنے نہ پاوے بالکل سیدھا ہی رہے۔ آسن میں ہاتھ بدلتے رہنا چاہیئے۔ اس آسن کے کرنے کی ایک دوسری ترکیب بھی ہے۔ اس میں صرف پاؤں کا فرق ہے یعنی اس میں ایک پاؤں کا گھٹنا دوسرے پاؤں پر رکھ کر دائیں پاؤں کی ایڑی کی گانٹھ بائیں چوتڑ کے نیچے اور بائیں پاؤں کی ایڑی کی گانٹھ دائیں چوتڑ کے نیچے رکھ کر بیٹھتے ہیں۔ باقی عمل پہلے کی مانند ہے۔

ہدایت:۔ ایک منٹ سے دس منٹ تک ہر ہفتہ نصف منٹ اس کی مشق بڑھانی چاہیئے۔

فوائد: اس آسن سے چھاتی۔ ہاتھوں اور پاؤں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ قبض دور ہوتی ہے دوسری طرح کرنے سے کمر میں خون کا دورہ تیزی سے ہونے کے باعث جنن اندریوں کو مضبوط کرتا ہے ساتھ ہی چھاتی کو کشادہ کرتا ہے۔

بھوجنگ یا سرپ آسن

ترکیب: پہلے پیٹ کے بل آسن پر لیٹ جائیے۔ پھر دونوں ہاتھوں کے پنجے زمین پر ٹیک کر ہاتھ کھڑے کر دیجئے۔ پنجے توند کے پاس رہیں جسم پوری طرح سے زمین سے چپٹا ہو۔ کہنیاں۔ گھٹنے یہاں تک پاؤں کے پنجوں کی پیٹھ تک زمین سے پوری طرح چپکی رہے۔ اب باری باری



گومکھ آسن

سر گلا۔ چھاتی اور پیٹ کو آہستہ آہستہ زمین سے اٹھاتے ہوئے۔ اور جہاں تک ہو سکے تان دیجئے۔ نگاہ سامنے ہو۔ جسم سانپ کے پھن کی طرح تن کر کھڑا ہو۔ ناف کے پاس تک جسم زمین سے اٹھ جانا چاہیئے یہ آسن چار طرح سے کیا جا سکتا ہے۔ پہلی طرح کے آسن کی حالت میں جسم کے اعضا کو اوپر اٹھاتے ہوئے سانس اندر روکے دوسری طرح کے آسن کی حالت میں ہو کر ہاتھ بھی زمین سے اٹھا کر پیٹھ پر لگائیے اور سانس روکئے چوتھی طرح کے آسن کی حالت میں صرف توند کے پاس پیٹ کے سہارے رہ کر ہاتھ اور گھٹنے دونوں اوپر اٹھائیے اور سانس روکیئے۔ ہر ایک طرح کر چکنے پر آہستہ آہستہ سانس چھوڑ دینی چاہیئے۔ ایک مرتبہ چار دن کرنے سے ۵-۶ منٹ لگیں گے۔

ہدایت یہ آسن مشکل نہیں مگر مشق کرنے کی ضرورت ہے۔ نیز آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہیئے۔ ۳ منٹ سے ۱۵ منٹ تک مشق بڑھائی جا سکتی ہے۔

فوائد اس آسن سے پیٹ یا معدہ کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ جٹھر اگنی تیز ہو جاتی ہے۔ قبض کی شکایت نہیں رہتی۔ ابتدائی مرحلے کا تپ دق کافور ہو جاتا ہے۔ پران شکتی بڑھتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ پرانایام کے طور پر اگر یہ آسن دو تین مہینے بھی بلا ناغہ کیا جائے خواہ کیسا ہی سخت احتلام کی مرض ہو دور ہو جاتی ہے

پاداین آسن

ترکیب پہلے سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ پھر دونوں ہاتھوں سے دایاں پاؤں اوپر اٹھا کر اسے بائیں ران پر رکھیئے۔ پاؤں کا پنجہ ران سے ملا ہے



بھوجنگ یا سرپ آسن

اور ایڑی توند کے نیچے تھوڑے فاصلہ پر رہے۔ اب کمر کا بالائی حصہ رکھ کر بایاں پاؤں اس طرح سے موڑیئے کہ دائیں پاؤں کا گھٹنہ پاؤں کی ایڑی کے ٹخنے پر پر آ کر رکھا جائے۔ دائیں ران سیدھی رہنی چاہیئے۔ اس میں موڑنہ آنے پاوے اس آسن کو کرتے ہوئے پاؤں بدلتے رہنا چاہیئے۔ آسن کی حالت میں ہاتھ چھاتی پر رکھ کر جوڑ لینے چاہئیں۔

ہدایت مشق کے ذریعہ یہ آسن ایک منٹ سے ۵ منٹ تک کیا جا سکتا ہے۔

فوائد اس آسن سے پاؤں کی رگیں کھچ جاتی ہیں ان کے خون کا دورہ صاف ہونے لگتا ہے۔ اور پاؤں میں مضبوطی بڑھتی ہے۔ علاوہ ازیں اس آسن سے ران کے نقص وغیرہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔

ہدایت مشق کے ذریعہ یہ آسن ایک منٹ سے ۵ منٹ تک کیا جا سکتا ہے۔

فوائد اس آسن سے پاؤں کی رگیں کھچ جاتی ہیں۔ ان کے خون کا دورہ صاف ہونے لگتا ہے۔ اور پاؤں میں مضبوطی بڑھتی ہے علاوہ ازیں اس آسن سے ران کے نقص وغیرہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔

بجرآسن

ترکیب پاؤں کی دونوں پنڈلیوں کو موڑ کر آسن پر اس طرح بیٹھ جائیے کہ چوتڑ پاؤں پھیلائے ہوئے پاؤں ملے ہوئے گدا کے پاس رہیں پاؤں کا تلوا پیچھے کی جانب گھما ہوا ہو آگے کو دونوں گھٹنے بھی آپس میں ملے رہیں جسم کو بالکل سیدھا رکھیئے۔ گردن سیدھی اور نظر سامنے ہو دونوں ہاتھ اپنے



باتاین آسن

گھٹنوں پر رکھے ہوں اور سیدھے ہوں۔ یاد رکھیئے کہ پنڈلیوں کا حصہ زمین سے جتنا چھوئے گا۔ اتنا ہی ٹھیک اور مفید ہوگا۔

بعض بعض صرف گھٹنے اور پاؤں کے پنجوں کے بل بیٹھ کر چوتڑ ایڑی پر رکھتے ہیں لیکن اس سے اوپر کا حصہ زیادہ اچھا اور فایدہ مند ہے۔

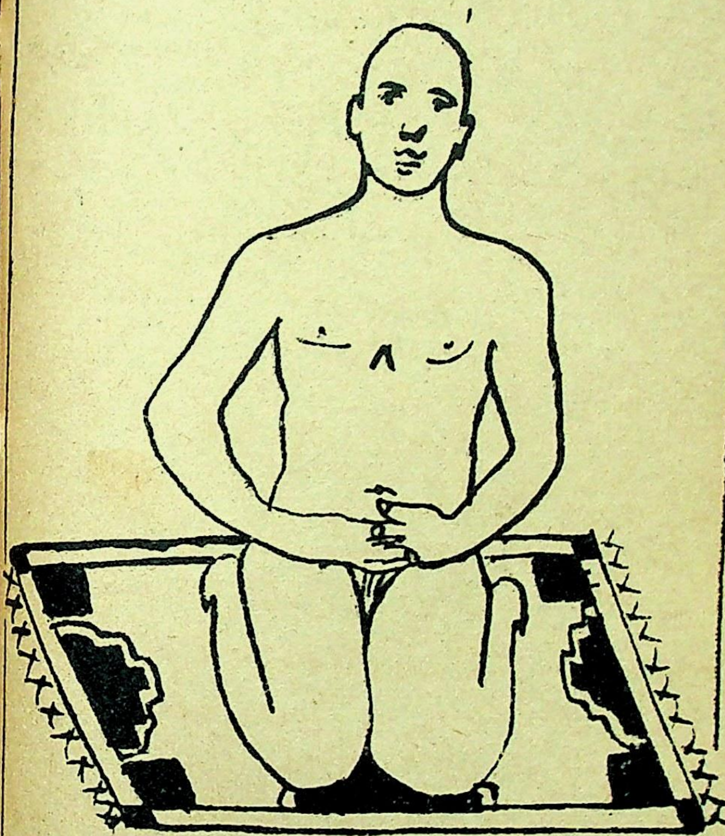
بجر آسن کو لگائے ہوئے ہی اگر سیدھا لیٹ جائے اور دونوں ہاتھ آپس میں پھنسا کر سر کے نیچے تکیہ بنا لیا جائے تھوڑی گلے سے لگانے کی کوشش کی جائے تو وہ سپت بجر آسن کہلائے گا۔

مدت آہستہ آہستہ ایک منٹ سے دس منٹ تک کیا جاسکتا ہے

فوائد اس آسن کا اثر پیٹ اور رانوں پر خاص طور پر پڑتا ہے اسلیئے اس سے دونوں کو فایدہ پہنچتا ہے۔ تھوڑی گلے سے لگانے سے گردن کو فائدہ پہنچتا ہے۔

آکرن دھنراسن

ترکیب آسن پر بیٹھ کر پہلے دونوں پاؤں سیدھے پھیلا دیجئے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ جیسا کہ جانوشیر آسن میں بتلایا گیا ہے مگر یہ دھیان رہے کہ بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا اور دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑا جائے گا۔ اب دائیں پاؤں کو اسی حالت میں رکھ کر بایاں پاؤں ہاتھ کے نیچے سے لاکر کھینچتے ہوئے اسے دائیں کان سے ملایئے۔ جس طرح کمان تان کر کان تک کھینچا جاتا ہے پاؤں بدلتا رہنا چاہیئے۔ یہ آسن دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں



بجر آسن

اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ اور دایاں پاؤں دائیں کان سے پھر بایاں پاؤں بائیں کان سے ملایا جاتا ہے

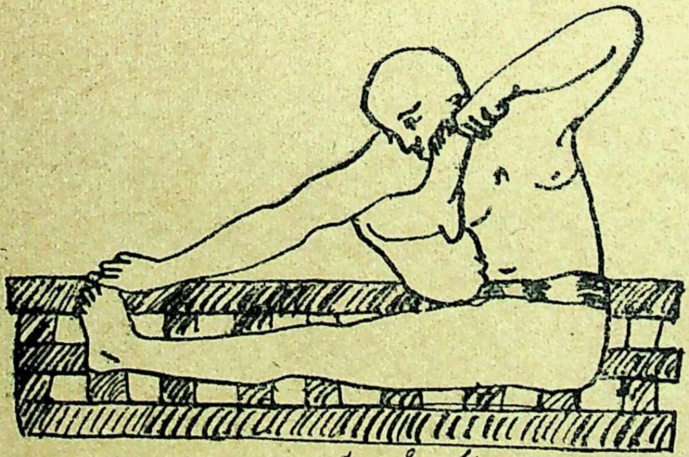
ھدایت شروع شروع میں تو جانو شر آسن ہونا ہی مشکل ہے پھر پاؤں لا کر کان سے چھُوآنا اور بھی مشکل ہے۔ اس لئے پہلے ہی پاؤں کو کان سے چھُوانے کی ایسی کوشش نہ کرنی چاہیئے اس میں بہت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آہستہ آہستہ مشق بڑھانے سے ٹھیک آسن لگنے لگیگا۔ ایک منٹ سے آٹھ منٹ تک اس کی مشق بڑھائی جا سکتی ہے۔

فوائد اس آسن سے ہاتھ پاؤں کے قوا بالگیں خاص طور سے کھچ کر صاف ہوتی ہیں نیز گھٹنے ران وغیرہ کے نقص دور ہو کر انکو فائدہ پہنچتا ہے

شلبھ آسن

ترکیب شلبھ نام ہے پتنگا یا ٹڈے کا۔ اُسی کی مانند جسم کو بنا لینا شلبھ آسن کہلاتا ہے پہلے پیٹ کے بل لیٹ جانا چاہیئے۔ ہاتھوں کو لمبا کر کے جسم سے ملتے ہوئے اُنہیں بھی لٹا دیجئے اب ہاتھوں کا سہارا لیتے ہوئے پاؤں کو ران تک اوپر اُٹھائیے۔ دھیان رہے کہ گھٹنے مڑنے نہ پاویں۔ بلکہ بالکل سیدھے رہیں۔ اس کے بعد سر۔ گردن۔ چھاتی اور پیٹ کو بھی اُوپر اُٹھائیے۔ اس آسن میں بھی جسم کچھ تو ہاتھوں کے سہارے اور تو ند کے چاروں طرف ۴-۵ انگل جسم کے سہارے سادھنا ہوتا ہے۔

ھدایت ایک منٹ سے دس منٹ تک ہر ہفتہ نصف منٹ کے حساب سے اِس کی مشق بڑھانی چاہیئے۔



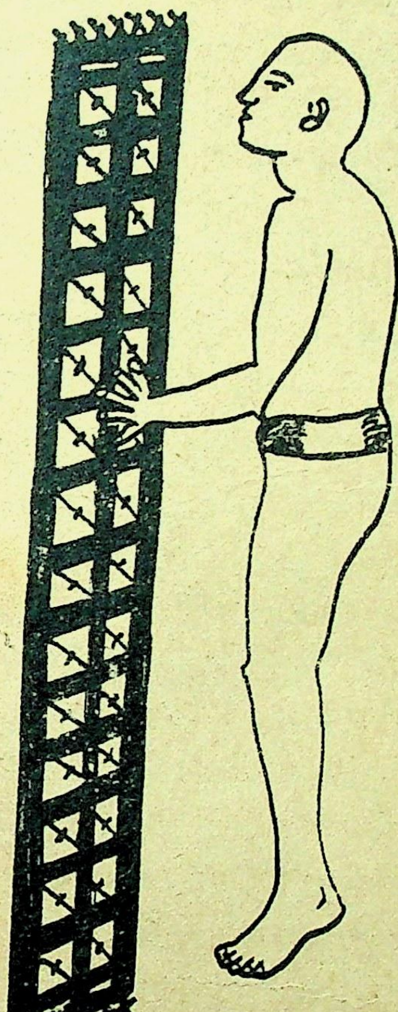
آکرن دُھنر آسن

فوائد اس سے تقریباً تمام جسم کے قوائن جاتے ہیں۔ جس سے خون کا دورہ صاف ہونے لگتا ہے۔ ران۔ چھاتی۔ اور پیٹ کے تمام اعضا کو خاص فایدہ پہنچتا ہے۔ قبض یا گم ہیضہ قوت ہاضمہ کی کمزوری وغیرہ پیٹ کی تمام امراض شابھ آسن سے دور ہو جاتی ہیں۔

کنڈ پیڑن آسن

ترکیب پہلے دونوں پاؤں پھیلا کر آسن پر بیٹھ جائیے۔ پھر دونوں پاؤں کو موڑ کر ران کے پیچھے ملائیے۔ اور دونوں ہاتھوں سے انہیں پکڑ کر لنگ (عضو تناسل) کے آگے اس طرح لاکر رکھیے۔ کہ ایڑیاں آگے رہیں اور ملے ہوئے انگوٹھے نیچے زمین پر اب انگوٹھوں کو ہاتھ سے آہستگی سے ایسا کھینچنا چاہیئے۔ کہ ایڑیاں زمین میں لگ جائیں۔ اور دونوں گھٹنے دونو طرف کو کھینچے رہیں۔ اور خود پاؤں الٹ کر ان پر بیٹھ جائیے۔ ہاتھ گھٹنوں پر رہیں۔ اور بدن سیدھا تنا رہے۔ یہ آسن دوسری طرح بھی کیا جا سکتا ہے۔ اور وہ یوں کہ پاؤں پھیلا کر بیٹھنے کے بعد ایک پاؤں کا پنجہ ہاتھ سے گھما کر آہستہ آہستہ پیٹ کے اوپر اٹھالے جائیں اسی طرح دوسرے پاؤں کا پنجہ بھی اُٹھالے جائیں۔ پیٹ پر دونوں پاؤں کو لے جا کر۔ اُن کے نیچے آپس میں ملالیں۔ پاؤں کے تلوے اگل بگل باہر کی جانب نکلے رہیں۔ جسم تنا رہے۔ گھٹنے زمین پر جمے رہیں۔ اور جوڑ ہیتے جائیں۔

ھدایت یہ آسن بہت مشکل ہے۔ کیونکہ اس میں پاؤں کو اُلٹا گھمانا پڑتا ہے۔ اس لئے بہت احتیاط کرنی چاہیئے۔ ایک دم پورا آسن کرنے کی کوشش کرنا نقصان ہونے کا پورا اندیشہ ہے۔ پہلے مقررہ وقت



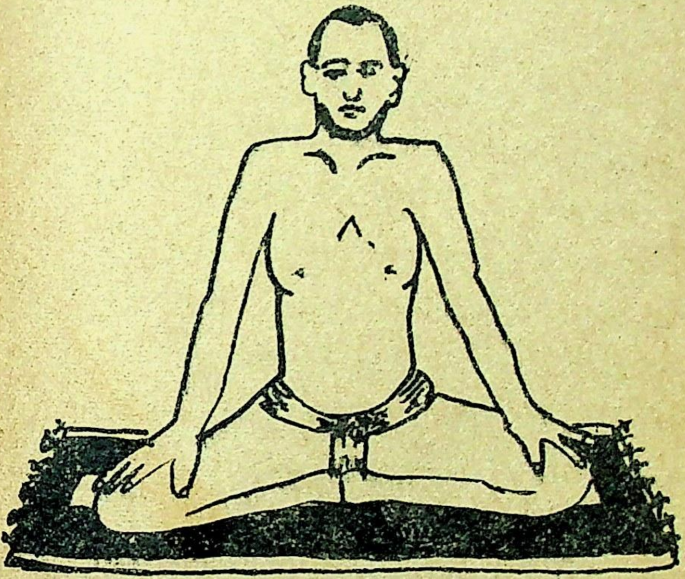
تک صرف پاؤں کے گھمانے کی مشق کرنی چاہیئے۔ جب پاؤں بغیر کسی تکلیف کے گھومنے لگیں تو ان کی ایڑیاں اور نیچے دبا دینے کی کوشش کرنی چاہیئے تقریباً دو مہینہ میں اس آسن کا پورا عمل کرنا چاہیئے۔ پھر ایک منٹ سے پانچ تک کی مشق بڑھائی جائے۔ ہر ہفتہ پندرہ سیکنڈ مشق بڑھائی جائے تو اچھا ہے۔

فوائد: یہ نوندے دو انگل نیچے سے گدا کے دو انگل اوپر تک ہوتا ہے (گردہ طاقت کی وہ جگہ ہے۔ جہاں سے تمام ناڑیاں پیدا ہوتی ہیں) اس آسن سے کند (گردہ) کے قوا کا پورا کھچاؤ۔ اور ان پر دباؤ ہونے سے کنڈلیوں کی طاقت بڑھتی ہے۔ اس آسن سے گھٹنوں کی تمام امراض دور ہو جاتی ہیں۔

گُلف جنگھ آسن

ترکیب: آسن پر پاؤں لمبے پھیلا کر بیٹھ جایئے۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑ کر اس کی ایڑی ران کی جڑ میں لگایئے۔ اور پنجہ سیدھا سامنے رکھیئے بعد ازاں دائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑ کر اس کی ایڑی ران کی جڑھ سے لگایئے۔ اور پنجے کو بائیں پاؤں کے پنجے کے اوپر رکھیئے۔ اب دونوں گھٹنوں کو سیدھ میں خوب تان دیجیئے۔ دونوں ایک لائن میں سیدھے آجائیں۔ اس کے بعد ہاتھوں کو سیدھا تان کر گھٹنوں پر اس طرح رکھیئے۔ کہ ہاتھوں کی انگلیاں گھٹنوں کے باہر زمین سے چھوتی رہیں۔ نظر سامنے جسم سیدھا رکھیئے۔

ہدایت: مشق کے مطابق پانچ منٹ سے نصف گھنٹہ تک یہ آسن کرنا چاہیئے۔



کنڈ پیڑن آسن

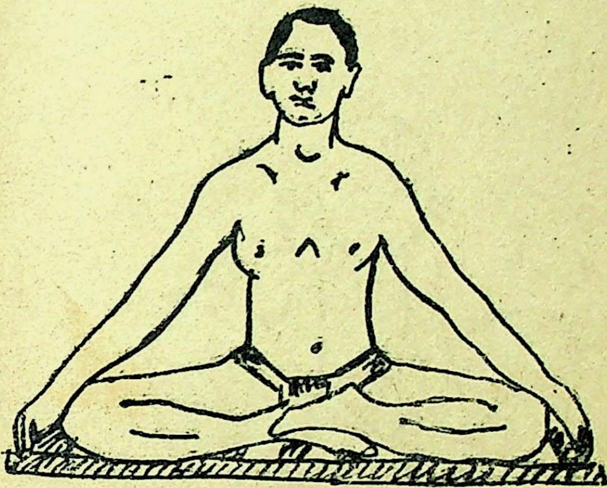
فوائد } اس آسن سے جنن اندریوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ ان میں مضبوطی آتی ہے کمر درد سے فائدہ ہوتا ہے۔ رانوں کے قوا کھنچنے سے ان کے خون کا دورہ صاف ہوتا ہے

اُتکٹ آسن

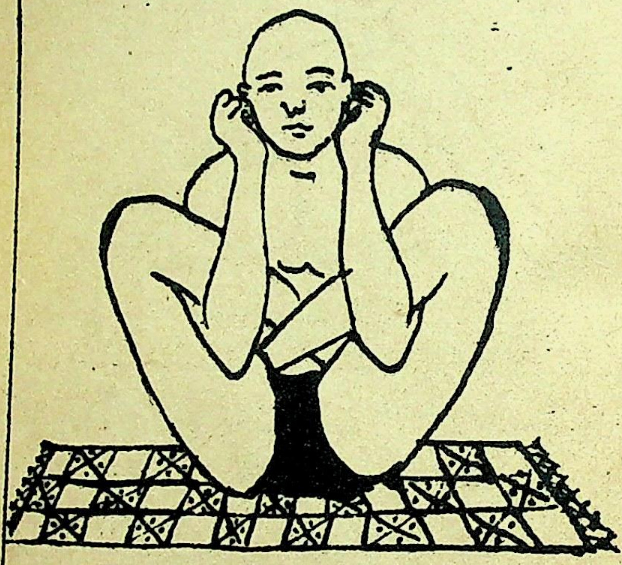
ترکیب پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں پاؤں ایڑی اور پنجے آپس میں ملے رہنے چاہئیں۔ اور دونوں ہاتھ کمر پر بہتر ہو کہ پیٹ کو کچھ اندر کی جانب کھینچیے اور گھٹنوں کو موڑتے ہوئے جسم سیدھا رکھتے ہوئے اُسے آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب جھکائیے جب کمر جھک کر گھٹنوں کے سامنے آجائے۔ تو اُسے حالت میں ساکن ہو جانا چاہیئے۔ اس کی مشق ہو جانے پر گھٹنوں کو کھولئے۔ اور اُنہیں کافی پھیلا دیجئے۔ دھیان رہے کہ پنجے ملے ہوئے ہی رہیں گے۔

ہدایت } آسن کے تمام عملوں کو آہستہ آہستہ کرتے ہوئے پوری حالت میں پہنچنا چاہیئے۔ اور ساکن رہنا چاہیئے زیادہ تکلیف معلوم ہوتے ہی آسن کھول دینا چاہیئے۔

فوائد } اس آسن سے پاؤں کی رگیں یا قوا کا کھچاؤ پورے طور پر ہونے سے قوا صاف اور مضبوط ہوتے ہیں پاؤں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ موٹے پاؤں والے کو پوری طور اس آسن کی مشق کرنی چاہیئے اس سے بیماری دور ہو کر پاؤں درست حالت میں آجائیں گے۔ ران درد۔ کمر درد میں بھی یہ آسن بہت مفید ہے۔



گُلف جنگ آسن



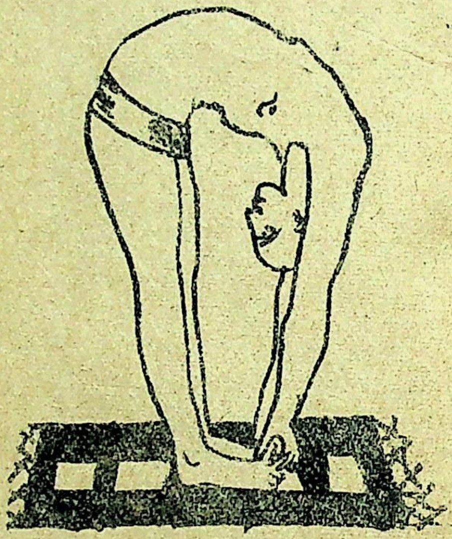
گربھ آسن

پادہست آسن

ترکیب پہلے سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ پھر ہاتھ آہستہ آہستہ نیچے کو جھکایئے اور نیچے لے جاکر ہاتھوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑیئے۔ اور پاؤں آپس میں ملے اور بالکل سیدھے رہیں۔ گھٹنے مڑنے نہ پائیں اس کے بعد سر دونوں ہاتھوں کے درمیان اندر کی جانب لے جاکر ناک گھٹنوں سے ملایئے داہنے ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا۔ پکڑ کے بھی۔ یہ آسن کیا جاتا ہے۔ یہ آسن کرتے وقت پیٹ کو اندر کی جانب خوب زور سے کھینچنا چاہیئے۔

ہدایت پہلے صرف ہاتھوں سے پاؤں کے انگوٹھے پکڑنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سر کو گھٹنوں کی جانب لیجا کر ان سے ملانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ ایک منٹ سے لے کر دس منٹ تک اس کی مشق کرنی چاہیئے۔

فوائد اس آسن سے پاؤں پیٹھ کمر اور پیٹ کے تمام قوا کا خوب کھنچاؤ ہوتا ہے۔ جس سے وہ پورے طور پہ صاف اور شفاف ہو جاتے ہیں انتڑیوں کی اور پیٹ کی تمام خرابیاں اس آسن سے دور ہو جاتی ہیں۔ بدہضمی۔ قبض۔ بائگم ہیضہ بہت جلد دور ہو جاتے ہیں۔ جسم کی سستی دور ہو کر بدن میں چستی آتی ہے۔ اس سے پیٹ میں کیڑے پڑ جانا۔ پیشاب کی بیماری اور موٹے پن کی امراض دور ہو جاتی ہیں۔ تندرست انسان کو اس آسن کے بلا ناغہ کرنے سے کبھی پیٹ کی شکایت نہیں ہوتی۔



پادہست آسن

دھنر آسن

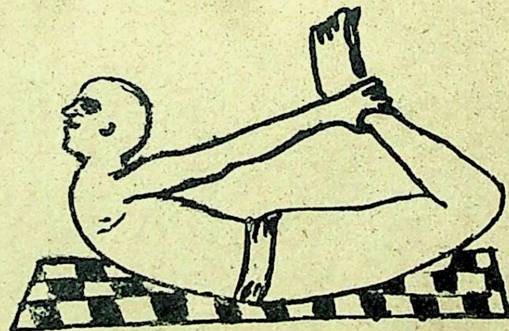
ترکیب پہلے آسن پر لیٹ جائیے۔ پھر دونوں پاؤں کو گھٹنوں سے موڑ کر پیچھے کی جانب لے جائیے۔ اور ہاتھ بھی پیچھے لے جاکر دونوں پاؤں کو پکڑ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ سر اور چھاتی کو اوپر اُٹھائیے۔ ساتھ ہی ہاتھوں کو بھی اوپر کی جانب کھینچتے ہوئے پاؤں کو اوپر کی جانب پھیلائیے آگے پیچھے جسم کو اتنا اُٹھا دیجئے کہ صرف پیٹ اور کمر (پیڑو) زمین سے لگے رہیں باقی جسم کا تمام حصہ اُٹھ جائے۔ اور جسم کھچکر کمان کی شکل کا ہو جائے۔ پاؤں سر اور چھاتی کے تناؤ میں بانکا پن آجائے۔ نظر سامنے اور سینہ نکلا ہوا معلوم ہو۔

ہدایت دس منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ تک اس آسن کی مشق بڑھانی چاہیئے ۲-۳ منٹ بڑھانا اچھا ہے۔

فوائد اس آسن سے چھاتی آگے کی جانب پھیلتی ہے۔ پیٹھ کا ٹیڑھا پن دور ہوتا ہے۔ تپ دق کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ پران شکتی بڑھتی ہے۔ موٹاپن۔ تاپ تلی۔ پیٹ میں کیڑے پڑ جانا۔ کمر درد۔ بدہضمی وغیرہ امراض دور ہوتی ہیں۔ اور تندرستی بڑھتی ہے۔

پون مُکت آسن

ترکیب پہلے آسن پر سیدھے لیٹ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کو گھٹنے پر موڑ کر چھاتی کے پاس لائیے۔ اور دونوں ہاتھ کی انگلیاں ڈالکر اسے خوب زور سے دبائیے۔ اس کے بعد پاؤں کو سیدھا کر دیجئے۔ اور اسی طرح



دھنر آسن

دوسرا پاؤں اٹھا کر دبایئے۔ دبے ہوئے پاؤں کو کھڑا کر زمین پر بھی رکھا جا سکتا ہے۔ اسی کو دونوں پاؤں ایک ساتھ اٹھا کر اور گھٹنوں کو موڑ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔

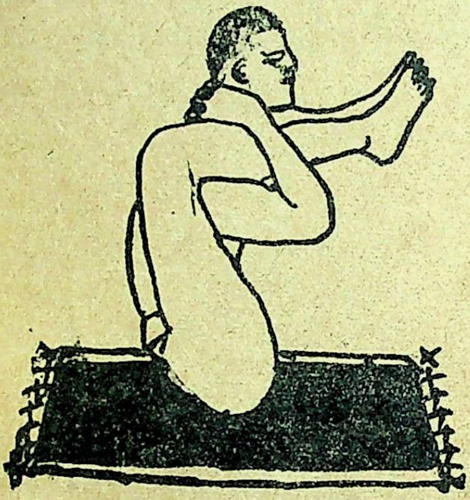
ھدایت:- اس آسن کو تین منٹ تک کرنا چاہیئے۔

فوائد:- اس آسن سے پیٹ کی ہوا پیٹ کے دبنے سے نیچے کی طرف جاتی ہے جس سے اپان وایو (اندرونی ہوا) درست طور پر عمل کر پیٹ صاف کرتی ہے۔ صبح جاگتے ہی اگر تھوڑا پانی پی کر لیٹے ہی لیٹے یہ آسن کیا جائے اس کے بعد پاخانہ جایا جائے تو پاخانہ جلدی اور کھل کر آتا ہے۔ پیٹ کی بگڑی ہوئی ہوا کو یہ آسن صاف پاک کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ پون مکت آسن سے پیٹ کا درد یا بائی گولا بھی دور ہو جاتا ہے۔

دوہست بھجہ آسن

ترکیب { پہلے چوکڑی مار کر آسن پر بیٹھ جایئے۔ پھر ایک ایک کر کے دونوں پاؤں کو بازوؤں پر لیجئے۔ اور بازوؤں کو اوپر کرتے ہوئے دونوں پاؤں کندھوں پر رکھ دیجئے ساتھ ہی دونوں ہاتھ کی انگلیاں گردن آپس میں پھنسا کر گردن میں مالا کی طرح ڈالیئے۔ شروع میں ہی دونوں پاؤں کر ڈالنے میں مشکل پیش آئے گی۔ اس لئے پہلے ایک پاؤں ڈالنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اور مشق بڑھاتے ہوئے دونوں پاؤں کو لے جانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

ہدایت { اس آسن کو پورے طور پر کرنے میں کچھ عرصہ لگیگا۔ کیونکہ دونوں پاؤں کا ایک دم کندھوں پر جانا تو دور رہا ایک پاؤں بھی نہ جا سکیگا۔ اس لئے جلدی نہ کر سکیگا۔ اس لئے جلدی نہ کر کے پہلے ایک پاؤں



دوہست بھج آسن

کوے جانے کی مشق کرنی چاہیئے۔اس کے بعد دونوں پاؤں کی مشق کرنی چاہیئے۔ اس آسن کی مشق ایک منٹ سے دس منٹ تک ہو سکتی ہے۔شروع میں نصف منٹ سے شروع کرنا چاہیئے۔اور ہر ہفتہ نصف منٹ بڑھانا چاہیئے۔

فوائد } اس آسن سے ہاتھ پاؤں اور گلے کے تمام کھچ جاتے۔جس سے اُن کا خون کا دورہ صاف ہو کر اُن میں مضبوطی آتی ہے۔ران کے درد وغیرہ امراض میں دو ہست آسن مفید ہے۔

قیمت مع جلد ... ۶

ضخامت ... ۴ صفحات

دُنیا کا امن

ہر ہٹلر کی زبان اور تلوار کی نوک پر

اس نے یہ طاقت کیسے حاصل کی؟

یہ راز جاننے کے لئے ہر ہٹلر کی مشہور عالم تصنیف

میری جدوجہد

مُترجمہ

شری یت شانتی نارائن سابق ایڈیٹر نیو "بھارت" لاہور و "سوراجیہ" الہ آباد

جو جولائی گزشتہ تک دُنیا بھر کی سب زبانوں میں ۲۶ لاکھ فروخت ہو چکی ہے

اور انگریزی میں ترجمہ ہونے پر صرف ایک ماہ میں چھ ایڈیشن ہاتھوں ہاتھ فروخت

ہو گئے ہیں۔ جلد طلب فرمایئے ورنہ دُوسرے ایڈیشن کا انتظار کرنا پڑیگا۔

پبلشرز:- نرائن دت سہگل اینڈ سنز تاجران کتب لاہور

Only Title Page Printed At The Lakshmi Art Press Lahore.